

چاپی چوارەم

2019

بەرگی دووەم

دەروازەیەك بۆ نەخۆشییە دەرونییەكان

و هەندێك لە نەخۆشییەكانی دەمار

د. ئەفرام محەمەد حەسەن
پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشمەندییەكان

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



دەروازەیەك بۆ
نەخۆشییە دەروونییەكان و
هەندێك لەنەخۆشییەكانی دەمار

چاپی چوارەم

2019 بەرگی دووەم

د. ئەفرام محەمەد حەسەن
پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشمەندییەکان

دەروازەیەك بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان و هەندێك لەنەخۆشییەکانی دەمار

ناوی کتێب:
دەروازەیەک بۆ نەخۆشییە دەرونیەکان لەگەڵ هەندێک لەنەخۆشییەکانی دەمار
نوسینی: د. ئەفرام محمد حسن
کۆمپیوتەر: د. ئەفرام محمد حسن
هەڵەچن: عەبدولقادر هەمزە
دیزاینی بەرگ و ناوەوە: هەرێم عوسمان
نۆرەی چاپ: چوارەم
چاپ: ناوەندی رێنوێن
نرخ: ٢٠,٠٠٠ دینار (بۆهەردوو بەرگەکە)

ژمارەی سپاردنی [١١٣٢] ساڵی [٢٠١٩] وەرزارەتی رۆشنبیری پێدراوە.

پێشکەشـــە:

بەدایـــک و باوکـم.

بەو مامۆستایانەی لەماوەی [٢٢] ی ساڵی خوێندنمدا هەمیشە وەک کۆمەڵە مۆمێک بوون بۆ ڕۆشنایی و ڕێنمایی و فێرکردنم، بەتایبەتی هەردوو مامۆستای بەڕێز پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمد ئەمین و د. جمال عمر تۆفیق.

بۆ هەر پزیشک و کارمەندێک هەوڵ دەدات لەئازارەکانی تاک و خێزان کەم کاتەوە.

بۆ هەر کەسێک ڕۆژێک لەڕۆژان هەستی بەنائارامی کردبێت.

بۆ ئەو خێزانانەی ئەندامێکیان نەخۆشی دەروونی هەیە.

بۆ هەر کەسێک ئەم پەرتوکە بەدڵسۆزانە دەخوێنێتەوەو لەڕێگەی تێبینی و بۆچوون و ڕەخنە بونیادنەرەکانیەوە چاپی ئایندەی ئەم پەرتوکە دەوڵەمەندتر دەکات.

بەکارمەندە دڵسۆز و ماندوونەناسەکانی نەخۆشخانەو بەشە دەرونیەکان.

بەسەرجەم توێژەرە دەرونی و کۆمەڵایەتیەکان.

سوپاس بۆ:

بەڕێز پرۆفیسۆر دکتۆر توانا عەبدولرەحمان ڕەحیم کەئەرکی نوسینی پێشەکی ئەم چاپەی گرتە ئەستۆ.

بەڕێز توێژەری دەرونی (نیگار کەمال) کە بڕێکی زۆر هەڵەی چاپی بۆ ڕاستکردمەوە.

ناوەرۆک:

بەرگی یەکەم

بەشی یەکەم:

بەشی دووەم:

بەشی سێیەم:

تویکاری و فسۆلۆژی کۆئەندامی دەمار

بەشی چوارەم:

بەشی پێنجەم:

بەشی شەشەم:

بەشی حەوتەم:

بەشی هەشتەم:

بەشی نۆیەم:

بەشی دەیەم:

بەشی یانزەیەم:

بەشی دوانزەیەم:

بەرگی دووەم

بەشی پانزەیەم:

بەشی شانزەیەم:

بەشی حەڤدەیەم:

بەشی هەژدەیەم:

ئاوهێنانەوە (خۆڤەرەساندن)، سوڕی مانگانە، سێکس و خۆشەویستی لە بەشی ١٦ باس کراوە

بەشی نۆزدەیەم:

بەشی بیستەم:

لەبارەی ئەم کتێبەوە:

ڕەنگە نوسینی پێشەکی پەرتوکێک هێندەی پەرتوکەکە یان بڕێک زیاتر ماندووبونی بوێت چونکە پێشەکی دەروازەیەکە بۆ پەرتوکەکە بەڵام بەداخەوە ئەوەی من تێبینم کردووە هەندێک خوێنەر پێشەکی ناخوێنێتەوە

پێشەکی هەر کتێبێک دەروازەیەکە بۆ ناساندنی ئەو کتێبە بەڵام هەندێک کەس پیشەکی ناخوێننەوە بەبیانوی ئەوەی دووبارەی ناوەرۆکی کتێبەکەیە بەپێچەوانەوە من زۆرجار لەرێی پێشەکیەوە بڕیار دەدەم ئەم پەرتوکە بۆ خوێندنەوە دەشێت یان نا. دروستی دەرونی سەرچاوەی هەموو تەندروستیەکانەو بەبێ دەرونێکی ئارام ئەستەمە بتوانین جەستەیەکی دروست یان روحێکی بێگەردمان هەبێت، هێندەی بەئاگایی ئێمە لەناخ و دەرونی خۆمان و تێگەشتنمان بۆ کەسانی دەوروبەرمان دەتوانین بەخشندە و تێگەشتوبین لەڕەفتارەکانی بەرامبەر. ئەم کتێبە لەبیست و چوار بەش پێکهاتووە تێیدا باس لەگرنگترین نەخۆشیە دەرونیەکان کراوە بەپشت بەستن بەنوێترین سەرچاوە زانستیەکان و بەشی تایبەتی تێدایە سەبارەت بەمافی نەخۆش و نهێنی پارێزی و هونەری نەخۆش بینین و چونێتی وەرگرتنی زانیاری لەنەخۆش و هەڵسەنگاندنی لایەنی هۆشمەندی تاک و ڕاستکردنەوەی دەیەها بۆچوونی هەڵە لەبارەی نەخۆشیە دەرونیەکان. بەبەراوردێکی خێرا لەنێوان ئەم چاپەو چاپەکانی پێشودا دەتوانم بلێم کتێبەکە دووهێندەبووە جگە لەوەی چەند

بەشێکی نوێ خراوەتە سەر کتێبەکە (توێکاری مێشک و دەمار، مێژووی نەخۆشیە دەرونیەکان، ئاکاری پزیشکی، ئایدز) هیچ بەشێکی پێشوو نیە زانیاری تازە و گرنگی بۆ زیاد نەکرابێت بەڵکو هەندێک بەش هەیە چەند هێندەی خۆی زانیاری و بابەتی نوێی بۆ زیادکراوە. لەم کتێبەدا هەندێک بابەت پێشتر لەرۆژنامە و گۆڤارەکاندا بڵاوکراونەتەوە بەپێی پێویست هەندێکیان دەستکاری کراون و هەندێکی تریان بەبێ دەستکاریەکی ئەوتۆ دانراونەتەوە بۆیە دەبینیت هەندێک بابەت شێوازی ڕۆژنامەیی پێوەدیارە وەک لەشێوازی نوسینی کتێب ژمارەی ئەو بابەتانە لەپەنجەکانی دەست تێپەر ناکەن بەڵام بەپێویستم زانی بەو شێوازە بمێنێتەوە. ئەم پەرتوکە وەڵامی گەلێک لەو پرسیارانەی تێدایە کەنەخۆش و کەسوکاری نەخۆش بەشوێنیدا دەگەڕێن، تەنانەت دەتوانرێت وەک سەرچاوەیەک لەلایەن توێژەرە دەرونی و کۆمەڵایەتیەکانەوە بەکاربهێنرێت و خوێندکارانی خوێندنی باڵاش دەتوانن لەگەڵێک رووەوە سودمەندبن لەم کتێبە. بێگومان هیچ کارێک بێ کەموکوری نابێت و هیوادارم خوێنەری بەرێز لەکەموکورتیەکان ببورێت.

پێشەکی

سەرجەم پزیشک، کارمەندی تەندروستی، دەرمانساز، توێژەری دەرونی هەر لەدەستپێکی خوێندنیان لەسکوڵ و کۆلێژ و زانکۆ و پەیمانگا پزیشکی و تەندروستیەکاندا ئاشنادەبن بەچەند سەرچاوە و پەرتوک و تێکستی پزیشکی لەسەرجەم پسپۆریەکاندا بەزمانی بێگانە وەک زمانی ئینگلزی و عەرەبی.

خوێندن و گەڕان بەدوای سەرچاوەی زانستی پزیشکی بووە بەهەنگاوێکی سەرەکی بۆ فێربوونی ئەو زمانە بێگانانە. بەش بەحاڵی خۆم ناتوانم بیشارمەوە کەمن تەنها لەرێگای پسپۆری پزیشکیەوە فێری ئینگلیزی بووم بەشێوەیەکی ڕاست و دروست، بەڵام زۆر بەداخەوە لەکاتی خوێندکاریماندا ئێستاشی لەگەڵدا بێت سەرچاوەیەک یان تێکستێکمان بەدی نەکرد بەزمانی شرینی کوردی هەرچەندە چەند نامیلکە و پەرتوکێکی پزیشکی ساوا بەدی دەکرێت بەڵام هەتا ڕادەیەکی زۆر بێ گومانم لەبوونی تێکستی پزیشکی چڕوپڕ بەزمانی کوردی لەزانکۆ و پەیمانگا و قۆتابخانەکاندا.

نوسەر لەم تێکستە چڕو واڵایەدا، نەک تەنها خزمەتی بەپزیشکی دەرونی کردووە بەڵکو خزمەتێکی گەورەی بەزمانی کوردی کردووە کە بەپشت بەستن بەدەیەها سەرچاوەی زانستی و ماندوو بوونی زۆر سەدەها زاراوەی وەرگێراوەتە سەر زمانی کوردی.

بەدەر لەزمانی پزیشکی کوردی، ئەم تێکستە دەوڵەمەندە بەناوەرۆکێکی پزیشکی دەرونی زۆر سەردەمیانە و نوێ، داتاکانی پشت دەبەستن بەچەند سەرچاوەیەکی زۆرنوێ و زانستی کەبەشێوەیەکی بەهرەمەندیانەی تایبەت بەنوسەر بەزمانێکی ئاسان خراوەتە ڕوو، لەچەندین برگە و شوێندا وێنەی ڕەنگاوڕەنگی بۆ زیادکراوە و لە دەستنیشانکردنی نەخوشیە دەرونیەکاندا پشت بە دوا سەرچاوەی زانستی بەستراوە کە مانوەلی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکانە چاپی پێنجەم.

لەبەشی یەکەمی کتێبەکەدا نوسەر هەوڵیداوە بەزمانێکی ئاسان چەند بۆچونێکی

کەلتوری هەڵە لەسەر زانستی دەرونی پزیشکی ڕاست بکاتەوە کەبەداخەوە هەتا ئێستاش کۆمەڵگەی کوردی و ناوچەکەش ژێر دەستی ئەو بۆچونە هەڵانەن.

لەبەشی دووەمدا چەند بڕگە و جومگەی گرنگی مێژووی نەخۆشی دەرونیەکان و مێژووی خزمەتگوزاری پزیشکی دەرونی لەکوردستاندا خراوەتە بەردەستی خوێنەر، چاوپیاخشانەوەیەک بەمێژووی خزمەتگوزاری دەرونی لەسەرتاپای جیهان و لە قۆناغە جیاکانی گەشەسەندنی زانستی دەرونـی بەرچاوروونیەکی گرنگمان پێشکەش دەکات لەسەر بەراووردکردنی ئێستامان بەرابردوو و پێشبینی کردنی داهاتویەکی گەشتر.

لەبەشی سێیەمدا نوسەر هەوڵیداوە زۆر بەکورتی و پوختی و زانستی باس لەبەش و ئەرکە سەرەکیەکانی کۆئەندامی دەمار و دەماغ و گوازەرەوە دەماریەکان بخاتە بەردەم خوێنەر بۆ ئاشنابوون بەنەخۆشیە دەرونیەکان بەگرنگی دەزانم هەموو خوێنەرێک بەتایبەتی خوێندکاری بەشە پزیشکیەکان ئەم بەشە بخوێننەوە پێش ئەوەی دەست بە بەشی نەخۆشیەکان بکەن بۆ ئاشنا بونیان بەبنەما زانستیەکانی نەخۆشی دەرونی دوور لە بۆچونە هەڵە و بێبنەماکانی هەندێک کەس.

لەبەشی چوارەمەوە هەتا کۆتایی بەشی بیست و سێ نوسەر بەزمانێکی زانستیانە و وردە وردە باس لەیەک یەکی نەخۆشیە دەرونیەکان دەکات و لەپاڵیشیدا تایبەتمەندی کۆمەڵایەتی کەلتورەکانی کۆمەڵگەی کوردیش بۆچەند نەخۆشیەک دەخاتە روو. لەدواهەمین بەشدا نوسەر چەند خاڵێکی گرنگ سەبارەت بە ئاکاری پزیشکی دەخاتە روو کەگرنگی گەورەی هەیە لەپراکتیزەکردنی ئەرکی پزیشکی بەگشتی و پسپۆری دەرونی بەتایبەتی لەژیانی هەموو پزیشکێکدا.

پاشان لەکۆتادا نوسەر پەرتوکەکەی دەرازێنێتەوە بە پاش بەندێکی گرنگ بە بەرواری بۆنە تەندروستیە جیهانیەکان.

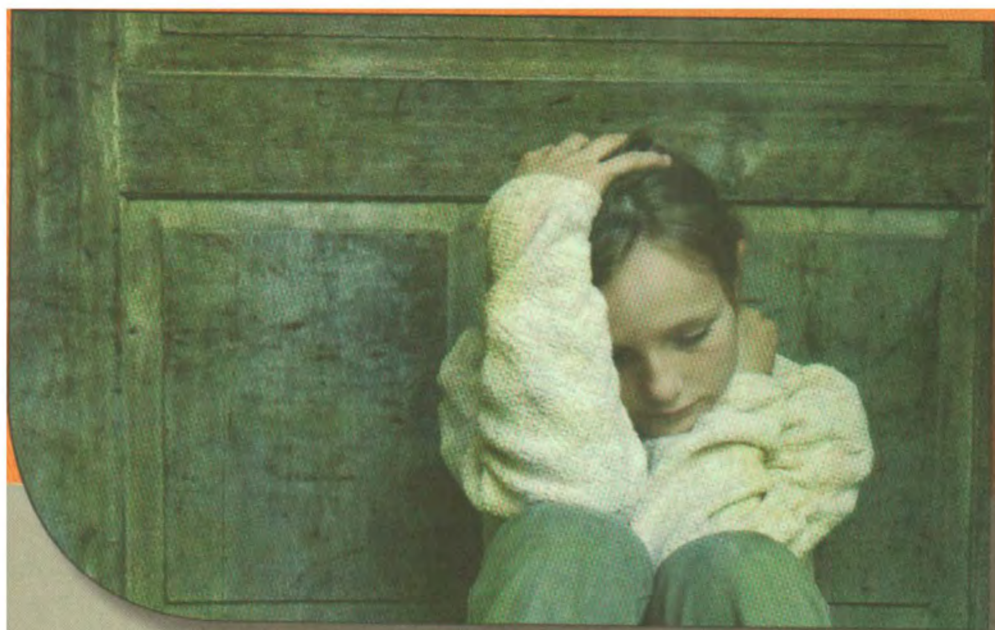
لەکۆتایی ئەم پێشەکیەدا نامەوێت ئەم تێکستە واڵایە کەیەکەم پەرتوکی پزیشکی دەروونیە بەزمانی کوردی بەئاپۆرا ئەکادیمیەکان بناسێنم بەتەنها بەڵکو زۆر بەگرنگی دەزانم جێگەی خۆی بکاتەوە لەپەرتوکخانەی هەموو ماڵێکی کوردیدا.

پرۆفیسۆر دکتۆر توانا عەبدولرەحمان رەحیم

پسپۆری نەخۆشییە دەرونییەکان

سوید ٢٠١٨

ئۆتیزم
پەشێوی کەمی هۆشپێدان و فرەجوڵەیی
گرفتی فێربوون [بیرکۆڵی].
خۆتەڕکردن
خۆپیسکردن.
خراپ هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ منداڵ.
خەمۆکی.
توڕەبوون لە منداڵدا.
زمانگری (گرفتی ئاخاوتن).



بەشی پانزەیەم:
پەشێویە دەروونیەکان لەمنداڵدا

پەشێویە دەروونیەکان لەمنداڵــدا
Child Mental Disorders

یۆنگ دەڵێت:

گەر شتێك هەبێت لەمنداڵدا و ئارەزوی گۆڕینی بکەین وا باشترە بگەڕێین بەشوێنیدا بزانین وا باشتر نیە ئەو شتە لەخۆماندا بگۆڕین.

زۆربەی ئەو نەخۆشیانەی لەگەورەدا ڕوودەدەن بەهەمان شێوە لەمنداڵیشدا ڕوودەدەن لەم بەشەدا هەوڵ دەدەین هەندێك لەو حاڵەتانە باس بکەین و زیاتر جەخت لەو بابەتانە دەکەینەوە کەتایبەتن بەمنداڵ یان زیاتر نیشانەکانیان لەتەمەنی منداڵیەوە سەرهەڵدەدات.

ئەو نەخۆشیانەی لەم بەشەدا باسنەکراون مانای وانیە لەمنداڵدا روونادات وەك نەخۆشی (وەسواسی، سکیزۆفرینیا، دڵەراوکێ، ترس... هتد) بەڵام نیشانەکانیان زۆرکات هاوشێوەی کەسێکی گەورەیە بەبرێك جیاوازیەوە بۆیە بە پێویستم نەزانی لەم بەشەدا دووبارە باسبکرێنەوە.

ئۆتیزم (خود تەنهایی)
Autism

ئۆتیزم وشەیەکی یۆنانیە بەمانای دابڕان وگۆشەگیری دێت. بۆ یەکەم جار لەلایەن ﴿لیۆکەنەر﴾ ەوە ئەم زاراوەیە بەکارهێنرا.

ئۆتیزم بریتیە لەتێکچونێکی ئاڵۆزی گەشە کەلەسێ ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵدا ڕوودەدات لەئەنجامی تێکچوونی فرمانەکانی مێشك ودەمار.

ئۆتیزم توشی هەژارو دەوڵەمەند، ڕەش پێست و سپی پێست، باکور و باشور دەبێت بەبێ جیاوازی. ڕێژەی توشبوون نزیکەی (٣- ٤) منداڵە لەهەر (١٠,٠٠٠) منداڵ، هەرچەندە ئامارەکانی ئەم دواییەی هەندێك وڵات ڕێژەیەکی زۆر زیاتر تۆمار دەکەن لەهەندێکیاندا باس لەمنداڵێك دەکات بۆ هەر (٢٠٠) منداڵ، لەهەندێك داتای نوێ ئاماژە بە منداڵێك دەکات بۆ هەر (١٠٠) منداڵ، ئامارە نوێیەکان باس لە زیاتر لە (١,٠٠٠,٠٠٠) یەك ملیۆن حاڵەت دەکەن. لەنێردا زیاترە وەك لەمێ بەڕێژەی (٣: ١).

لە ولایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا لە ساڵی (١٩٧٠) ئاماژە بەوە دەکرێت لە ڕێژەی بوونی ئۆتیزم یەك منداڵە بۆ هەر (١٠,٠٠٠) منداڵ لە تەمەنی خوێندنگەدا، بەڵام لە ئێستادا باس لە یەك منداڵ دەکەن بۆ هەر (٦٨) منداڵ. بەم پێوەرە بێت ڕێژەکە بە خێراییەکی زۆر لەبەرزبونەوەدا نزیکەی (١٥) هێندە دەکات، بەڵام لەرووی زانستیەوە ڕەنگە هۆکارە سەرەکیەکەی گۆڕانکاری بێت لە پێوەرەکان و گۆڕانکاری ژینگە و هۆشیاری هاوڵاتیان.



هۆکاری ئۆتیزم:

کۆمەڵە هۆکارێکی زۆر باس دەکرێت کەرۆڵیان هەیە لە نەخۆشی ئۆتیزمدا بەڵام هیچیان ناتوانێت راڤەی سەرجەم حاڵەتەکان بکات یان تەنانەت بتوانرێت بوترێت هۆکاری سەرەکی ئۆتیزم ئەمەیە، بۆیە لەرووی زانستیەوە ئەم هۆکارانە بەهەند وەردەگیرێت بەڵام بە راڤەکەرو هۆکاری سەرەکی دانانرێت.

١- بۆماوە: هەرچەندە تاکو ئێستا رۆڵی بۆ ماوە بەڕونی ئاشکرا نیە بەڵام زیاتر لەئاماژەیەك هەیە لەمەڕ کاریگەری بۆماوە لەئۆتیزم دا بۆ نمونە ئەگەریەکێك لەدوانە ئۆتیزمی هەبێت ئەگەری ئەوەی منداڵی دووەم توشبێت (٥٠٪) یە. ئەگەر خێزانێك منداڵێکیان هەبێت حاڵەتی ئۆیتزمی هەبێت ئەگەری حاڵەتی دووەم لەنێوانیاندا (٥٠) هێندەی خێزانەکانی ترە.

٢- هەوکردنە ڤایرەسیەکان: زیاتر لەهەوکردنێکی ڤایرەسی هەیە کەتوشی دایکی دووگیان یان کۆرپەی ساوا دەبێت لەسەرەتای ژیانیدا دەشێت ببێتە هۆی سەرهەڵدانی ئۆتیزم وەکو سیڕۆژەی (سورێژە)ی ئەڵمانی، هەوکردنە ڤایرەسیەکانی مێشك،... هتد

٣- ئاستی گوازەرەوە دەمارییەکانی مێشك: بەرزبونەوەی ئاستی سیرۆتۆنین و دۆپامین و ئیپنفرین و نۆرئیپنفرین لەکاتی پێدانی چارەسەر بۆ دابەزاندنی ئاستی ئەم گوازەرەوانە هەندێك لەنیشانەکان باشتر دەبن بەتاییەتی فرەجوڵەیی.

٤- بەکارهێنانی هەندێك دەرمان لەکاتی دووگیانیدا ئەگەری توشبوون بە ئۆتیزم زیاد دەکات.

٥- بەکارهێنانی هەندێك مادەی ژەهراوی یان بەرزبونەوەی ئاستی هەندێك مادەی ژەهراوی لە لەشدا.

٦- کەمی ئاستی ئۆکسجین لەکاتی لەدایکبوندا ئەگەری توشبوون زیاتر دەکات.

نیشانەکانی:

لەبەر گرنگی بابەتەکە نیشانەکانی ئۆتیزم دەکەین بە چەند بەشێکەوە تاکو لای خوێنەر ئاسان بێت.

١- بواری پەیوەندی کۆمەڵایەتی:

- دەشێت توندوتیژبێت بەرانبەر هاوڕێ و خوشك و براکانی.
- دەشێت بێئاگابێت لەوەی باوانی ماڵ بەجێدێڵن و دەگەڕێنەوە.
- دەشێت لەبری بانگکردنی خەڵکی بقیژێنێت بۆ بانگکردنیان.

• حەز لە ئامێزگرتن ناکات.
• پەیوەندی یەك لایەنە (تەنها لەکەسانی ترەوە بۆ ئەم).
• بەشداری دەکات تەنها لە کاتێکدا کەکەسانی تر سووربن لەسەر بەشداری ئەم.
• ڕێگری دەکات لەفێربوون بە شێوازە ئاساییەکە.
• نەوبەی پێکەنینی بێ هۆ.
• نەوبەی گریانی بێ هۆ.
• نەوبەی توڕەبوون بەبێ هۆکارێکی ئاشکرا.
• توانایەکی گەورەی هەیە بۆ جێبەجێکردنی هەندێك کار کەپێویستی بەتێگەیشتنی کۆمەڵایەتی نیە.
• لەگەڵ کەسانی تردا یاری ناکات.

۲- ڕەفتاری چەندبارەو نامۆ:
• یاری بێ ئامانج.
• خولاندنەوەی یارییەکان.
• ڕێگەیەك ئەدۆزێتەوە بۆ فشارخستنە سەر جەستەی: ئەچێتە ژێر کورسی یان تەپلەك و هەوڵدەدات بەرزی بکاتەوە.
• هەوڵدەدات ڕێگەیەك بدۆزێتەوە بۆ خۆپیاکێشان واتە بەرکەوتن.
• هەستان بە کوژاندنەوەو داگیرساندنی ڕوناکی بەشێوەیەکی چەندبارە و بێماندووبوون، وەرگرتنی چێژ لەو کارە.
• راوەشاندنی پەلەکانی سەرەوە (دەستەکانی) (باڵەفڕێ).
• یاریکردن بە یارییەکان بەشێوەیەکی چەندبارەو بێتازەگەری و داهێنان.
• خولاندنەوە بە دەووری خۆیدا.
• پەیوەستبوونی نائاسایی بە شتەکانەوە.
• سەرنجدانە پەنجەکانی بەشێوەیەکی سەرنج راکێش و جولاندنی بەشێوەیەکی بەردەوام.
• ڕەنگە حەز بەیارییەکان نەکات یان وابەستە دەبێت بە یارییەکەوە کەدەشێت یاری نەبێت تەنها کەرەستەیەکەو هیچی تر.
• بەردەوامبوون لە ڕێکخستنی ئۆتۆمبیلەکان و کەرەستەکان لەسەر هێڵێك.

• زۆر روانینە پانکە بەتایبەتی کاتێك دەسورێتەوە.

• خواردنی هەندێك کەرەستە کەبۆ خواردن ناشێت.

۳- ڕەفتاری چەندبارە:

• چالاکی جەستەیی زیاتر لە پێویست.

• ڕۆیشتن لەسەر نوکی پێ (پەنجەکان).

• گرانی لە گرتنەوەی ئەو شتانەی بۆی هەڵدەدەیت وەك تۆپ یان میوەیەکی خڕ (پرتەقاڵ، سێو....).

• هەندێکجار خاوخلیچکی.

• زاڵنەبوون بەسەر لیکدا (لیکی دێتە خوارێ).

• کارامەیی جوڵەیی ووردی نارێکوپێکە (واتە لەکاتی هەڵگرتنەوەی شتی بچوکدا، کارێك پێویستی بەکەووردەکاری هەبێت گرفتی هەیە).

٤- ئازاردانی خود:

• ڕاکێشان و دەرهێنانی بەشێك لە مووی سەر.

• سەرکێشان بە دیوار یان زەویدا بەبێ هیچ هۆیەك.

• گازگرتن لەخۆی بەبێ ئەوەی هەست بە ئازاریکات.

٥- بواری سەلامەتی:

• هەست نەکردن بەئازار کاتێك دەست دەدات لەشێکی گەرم یان سارد.

• ناترسێت لە شوێنی بەرز و مەترسیدار.

• ئەو شتانە نازانێت کەئازاری دەدەن وەك دەست خستنە ئاوی گەرمەوە.

• نەترسان لەو شتانەی بەڕاستی جێی مەترسین وەك هەندێك ئاژەڵی کێوی.

٦- بواری پەیوەندی کردن:

• گرفت لە تێگەیشتن لەشتە بینراوەکان وەك ڕەنگەکانی گلۆپی پەڕینەوە، هێماکانی هاتوچۆ.

• گوێنەدان (بایەخنەدان) بە شتەکان.

● نەبوونی تێڕوانین بۆ کەسانی تر (واتە سەیری چاوت ناکات).

● پێویستەکانی دیاری دەکات بەبەکارهێنانی دەستی کەسانی تر بۆئاماژەکردن بەو شتەی کەدەیەوێت.

● ئەوەی کەدەیەوێت بە ئاماژە داوای دەکات (دەستی بۆ درێژ دەکات).

● زمانێکی ناروون لە ئاخاوتندا دواکەوتنی ئاخاوتن، بێدەنگی یان دەنگەدەنگی بەردەوام، دووبارەکردنەوەی قسەی ئەوانی تر بەبێ تێگەیشتن لەماناکەی، وتنی وشەو ڕستەی بێ واتا، پێچەوانەکردنەوەی ئامرازەکان یان بەکارهێنانیان بەهەڵە (من و تۆ، ئێمەو ئەوان)، گرفت لەناونانی شتەکاندا.

● نەبوونی بەردەوامی تێڕوانین بۆ شتەکان.

● بێدەنگی تەواو (نەبوونی ئاخاوتن).

٧- بواری هەستەوەری:

● ئاستەنگی گەورە لەکاتی سەرچاککردن (قژ چاککردن).

● بەرگەی بەستنی پشتێنی سەلامەتی ناگرێت (زۆر پەست دەبێت بەبەستنی پشتێنی سەلامەتی).

● دەشێت خۆشتن یەکێك بێت لەکارە قورس و گرانەکان.

● وادەردەکەوێت کەگوێی لە شتەکان نیە لەکاتێکدا توانایەکی بەهێزی هەیە بۆ بیستنی ئەو شتانەی حەزی پێدەکات.

● هەندیکجار زۆر بێزار دەبێت بەدەنگی مۆسیقا یان دەنگی بەرز بەڕادەیەك دەکەوێتە گریان و هاوارکردن.(هەستەوەری بیستن).

● دەشێت لە هاویندا سووربێت لەسەر ئەوەی پۆشاکی زستانە لەبەربکات یان بە پێچەوانەوە.

● دەشێت حەزی لە تاقیکردنەوە تازەکان نەبێت وەك یادی لەدایکبوون و داگیرساندنی مۆم و میزەڵدان (فوودان).

● حەز بەگۆڕانکاری ناکات، حەز ناکات پۆشاکەکانی بگۆردرێت و حەز دەکات بەردەوام هەمان پۆشاك و هەمان ڕەنگ بپۆشێت.

٨- گرفتی گەدەو کۆئەندامی هەرس، پەشێوی خەو:

- گرفتی هەیە لە خەودا دەشێت جیاکاری نەکات لە نێوان شەوو ڕۆژدا.
- هەستەوەری بەرانبەر هەندێك خۆراك یان تەنها خواردنی هەندێك خۆراك.

پۆلێنکردن:

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان چاپی چوارەم ئۆتیزم پۆلێن دەکرێت بەسەر کۆمەڵێك یان شەپەنگێك نەخۆشی کەدەکرێن بەپێنج جۆرەوە:

١- ئۆتیزم (خود تەنهایە). ﴿ لیۆ کەنەر ١٩٤٣﴾
٢- پەشێوی ریتز. ﴿ ئەدریا ریت ١٩٦٦﴾
٣- پەشێوی ئەسپرجەر. ﴿ هانز ئەسپەرگەر ١٩٤٤﴾
٤- پەشێوی منداڵی تێکشکاو. ﴿ سیۆدۆ هیلەر ١٩٠٨﴾
٥- پەشێوی گەشەی گشتی دیاری نەکراو.

بەڵام لە پۆلێنی تازە:

- بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان چاپی پێنجەم کۆنیشانەی ریت لە پۆلێنکردنەکەدا نەماوە بەهۆی دۆزینەوەی ئەو جینەی (کرۆمۆسۆمەی) بەرپرسە لەتوشبوون، هەروەها ئەوانی تر هەموویان لە ژێر چەتری حاڵەتی ئۆتیزمدا دادەنرێن و بە پێی توندی و ژمارەی نیشانە و نیشانە هاوشانەکانی پۆلێندەکرێن.
- لە چاپی چوارەمی مانوەڵەکەدا ئۆتیزم لە ژێر چەتری کۆمەڵە پەشێوییەکدا دانراوە پێی دەڵێن (پەشێوییەکانی گەشەی گشتی) بەڵام لە چاپی پێنجەمدا لەژێر چەتری گرووپێکدا دانراوە بەناوی (پەشێوی گەشەکردنی دەمار) کەلەهەمان کاتدا ئەو کۆمەڵەیە ئەم حاڵەتانەش دەگرێتە خۆ (پەشێوی هۆشمەندی، پەشێوی پەیوەندیکردن، پەشێوی فرەجوڵەیی و کەمی هۆشپێدان).
- تێبینی کراوە لە دەستنیشانکردنی حاڵەتی ئەسپەرگەرزدا زیادەڕۆیی یان لایەنگری کراوە ئەو منداڵانەی کەسیمایان جوانە یان باوانیان پلەیەکی کۆمەڵایەتی یان سیاسی تایبەتیان هەیە بەبێ ئەوەی ئەو حاڵەتەیان هەبێت پێیان وتون منداڵەکەتان ئەسپرگەرزە

لەكاتێكدا حاڵەتی ژیری هیچ جیاوازی نەبووە لە منداڵانی تر بەڵكو هەندێك كات ئاستی ژیریان خوار ئاسایی بووە، بۆیە لە پێوەری نوێدا حاڵەتی ئەسپەرگەرز لابراوە.

پۆلێنكردنی ئۆتیزم:

بەپێی كۆلمان دەكرێت بەسێ جۆرەوە:

١- ئۆتیزمی كلاسیكی.

٢- ئۆتیزم لەگەڵ سكیتزۆفرینیا.

٣- ئۆتیزم لەگەڵ گرفتە دەمارییەكان.

وەڵامی چەند پرسیارێك:

١- ئایا منداڵی ئۆتیزم لەڕووی زیرەکییەوە دواکەوتوترە لەمنداڵی تر؟

وەك دەزانین زیرەکی پێویستی بەتوانای وەرگرتن هەیە لەدەوروبەرەوە لەڕێگەی هەستەکان، منداڵی ئۆتیزم توانای پەیوەندی لەگەڵ دەوروبەردا دەپچڕێت و لەدونیایەکی تایبەتدا دەژی لەسەرەتای تەمەنیەوە، بۆیە شتێکی ئاساییە کەئاستی زیرەکیان کەمتر بێت لەمنداڵی تر بەپێی توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن کەئاستی زیرەکیان کەمترە لەمنداڵانی تر بەنزیکەی (٥٠٪).

٢- ئایا دایك باوك بەرپرسن لەتوشبونی منداڵەکەیان بەئۆتیزم؟

باوان بەهیچ جۆرێك بەرپرس نین. جاران لەو باوەڕەدابوون شێوازی پەروەردەکردنی باوان بۆ منداڵەکەیان کاریگەری گەورەی هەیە لەتوشبوون بەئۆتیزم بەڵام ئەنجامی ئەو توێژینەوانەی لەسەر منداڵ و خێزانی ئۆتیزم کراون هیچ پەیوەندیەکیان بەدی نەکردووە لەنێوان شێوازی پەروەردەو ئەگەری توشبون بەئۆتیزم.

تەنانەت هەندێك بۆچونی پێشتر باسیان لەوە دەکرد ئەگەردایك لەپەیوەندی لەگەڵ منداڵەکەیدا سارد بێت مەترسی توشبوون بەئۆتیزم زیاترە ﴿ بەو دایکانەیان دەوت دایکی یەخچاڵ﴾، گومانی تێدا نیە کەشێوازی پەروەردەکردن کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ئایندەی تاك و شێوازی هەڵسوکەوتی بەڵام نابێتە هۆکارێك بۆ توشبوون بەئۆتیزم. هەندێکی تر لەو باوەڕەدا بوون ئەگەر باوان نەخۆشی دەرونیان هەبێت منداڵەکانیان ئەگەری توشبونیان بەئۆتیزم زیاترە وەك لەمنداڵانی تر سەبارەت بەم بۆچونەش هیچ توێژینەوەیەك نیە ئاماژە بەمە بدات.

٣- ئایا منداڵانی ئۆتیزم توانای تایبەتیان هەیە؟

بەڵێ ڕێژەیەکی کەمیان توانای تایبەتیان هەیە وەك ئەوەی دەتوانێت پارچە مۆسیقایەك بژەنێت پاش ئەوەی تەنها یەکجار دەیبستێت، یان دەتوانێت وێنەیەکی سەرنج ڕاکێش بکێشێت، یان بابەتێکی بیرکاریانەی ئاڵۆز شیبکاتەوە کەکەسانی تر بەدەستیەوە دادەمێنن بەڵام دەشێت نەتوانێت بابەتێکی سادە شیبکاتەوە.

هەندێك سەرچاوە باس لەوە دەکات کەکۆمەڵێك کەسی بەناوبانگ لە مێژوودا ئەم نەخۆشییەیان هەبووە یان هەندێك نیشانەی ئەم نەخۆشییەیان هەبووە وەك (مۆزارت، نیوتن،

بتهۆڤن، ئەنشتاین، ئەدیسۆن، دافنشی، فان کوخ، مایکل ئەنجلو) بەڵام ناتوانرێت ئەو بابەتە بەتەواوی پشتڕاست بکرێتەوە لەبەر گۆڕانی پێوەرەکانی ئۆتیزم، تەنها بەم چەند ساڵە کەمەی کەبایەخدانی دروست بەم حاڵەتە هەیە دەبینین گۆڕانکاری گەورە لە پێوەرەکانی دەستنیشانکردن هەیە، بۆیە ناکرێت پێوەری ئەمڕۆ بۆ چەند سەد ساڵێك پێش ئێستا بەکاربهێنرێت.

٤- ئایا چاو کاریگەری هەیە لەسەر توشبون بەئۆتیزم؟

ڕەنگە زۆر کەس تێبینی ئەوەی کردبێت بڕێکی بەرچاوی منداڵانی ئۆتیزم ڕوخسارو سیمایەکی جوانیان هەیە بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە کەچاولێدان هۆکارێك بێت بۆ توشبوون بەم نەخۆشییە، بۆیە پێویست ناکات ناوی کەس بسوتێنیت بەبیانوی ئەوەی چاویان پیسە یان پەیوەندی کۆمەڵایەتی خۆت تێك بدەیت لەگەڵ کەسانی تردا لەژێر ئەو بیانوەدا.

٥- ئایا لەڕێگەی شێخ و مەلاکانەوە چارەسەر دەکرێت؟

وەك دەزانین لەرۆژگاری ئەمڕۆدا کەسانێك پەیدابوون بازرگانی بەئیسلامەوە دەکەن لایەنی سۆزداری خێزانەکان بەلای خۆیاندا ڕادەکێشن لەژێر ناوی جیاجیادا بەناوی ئەوەی نەخۆشییە درێژخایەنەکان چاك دەکەنەوە. بۆیە دوور نیە هەیانبێت لەپلانی ئەوەدا بێت بڕێك پارە لەخێزانانی ئۆتیزم بکێشێتەوە بەناوی ئەوەی هەموو نەخۆشییەك چارەسەر (یان چارەشەڕ) دەکات، ئەوەی جێی وتنە تاکو ئێستا هیچ شێخ یان مەلایەك باسی لەوە نەکردووە تەنها یەك منداڵی چاك کردبێتەوە لەکاتێکدا لەووڵاتێکی وەك عەرەبستانی سعودیەدا زیاتر لە (٢٥٠,٠٠٠) (دووسەد و پەنجا هەزار) منداڵی ئۆتیزم هەیە.

بەڵام بەدووری نازانم لەووڵاتی خۆماندا هەندێك لەوانەی دینارداری دەکەن بەناوی دینداریەوە بڕێك پارە لەخێزانانی ئۆتیزم بکێشنەوە.

٦- ئایا کوتان دەبێتە هۆی ئۆتیزم؟

ماوەیکی زۆر لەئەوروپا و ئەمەریکا خێزانەکان بەشوێن هیوایەکدا دەگەڕان تاکو هۆکاری ئۆتیزم بزانن و هەندێك ڕۆژنامە هۆکارەکەی دەگەڕاندەوە بۆ کوتانی سیانی بەڵام توێژینەوەکانی ﴿ تایلەر و هاوڕێکانی ﴾ ئەوە روون دەکاتەوە بەهیچ جۆرێك پەیوەندی نیە لەنێوان کوتانی سیانی و ئۆتیزم دا.

٧- پەیوەندی خواردن بەئۆتیزمەوە چییە؟

زۆر لەئێمە لەكاتی بوونی هەر نەخۆشییەكدا پرسیار لەپزیشك دەكەن ئایا هیچ خۆراكێك هەیە هۆكاری سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە بێت یان هیچ خۆراكێك هەیە كەتاك نەیخوات بۆ ئەوەی چاك ببێتەوە. سەبارەت بەپەیوەندی نێوان خۆراك و ئۆتیزم زۆر توێژینەوە كراوە و زیاتر لەبۆچونێك هەیە ئەمانەی خوارەوە هەرە بۆچونە گرنك و ڕاستەكانن. بەڵام ئەم ڕێنماییانە دەبێت لەژێر چاودێری پزیشكدا بێت بۆ ماوەیەكی دیاری كراو كەلەچەند هەفتەیەك تێناپەڕێت و بەپێی سوود وەرگرتنی منداڵەكە بڕیاری بەردەوام بوون یان ڕاگرتنی ئەم سستەمە دەدرێت.

١- لابردنی مادەی كازیین كەلەشیردا هەیە. (واتە ئەو شیرانە بەكاربهێنرێت كەئەو مادەیەی تیادا نیە).

٢- لابردنی مادەی گلوتین كەلەگەنم، جۆ، گەنمە شامیدا هەیە.

٣- بەكارهێنانی ڕۆنی كەتان و ڕۆنی جگەری ماسی ئەو خواردنانەی ئۆمیگا سیٚ یان ئۆمێگا شەشی هەیە.

٤- بەكارهێنانی هەندێك ڤیتامین وەكو ڤیتامین ئەی، بی (١٢، ٦، ٥، ٣، ١) و زنك و مەگنیسیۆم و كالیسیۆم بەبڕێكی گونجاو.

٥-

٨- لۆگۆی تایبەت بە ئۆتیزم مانای چیە؟ یان ئەم لۆگۆیە چۆن ڕاڤە دەكرێت؟



بەشی نوشتاوەی سەرەوەی كەبرێك وێنەكان ئاڵۆزە مەبەست لێی ئالۆزی و نامۆیی نەخۆشی ئۆتیزمە.

ڕەنگ و شێوە جیاوازەكان مەبەست لێی جیاوازی كەسەكان و خێزانەكانە كەنەخۆشی ئۆتیزمیان هەیە (واتە توشی هەموو گەل و نەتەوە و خێزان دەبێت بەبیٚ جیاوازی لە ئایین و ڕۆشنبیری و ڕەنگی پێست و باری دارایی).

ڕەنگە گەش و جوانەكان مەبەست لێی هیوا و ئۆمێدە بە ئایندەی نەخۆشەكان و هۆشیارییە بۆ بەرێزت.

بەپێی ڕێبەری دەستنیشانكردن و ئامارکردنی پەشێویە دەرونیەكان منداڵ دەبێت لایەنی كەم شەش نیشانەی لەوانەی ناو خشتەكەی هەبێت، لایەنی كەم دوو نیشانە

لەگرووپی (A) و لایەنی کەم یەك نیشانە لەهەریەك لە (C و B) بەڵام دەبێت کۆی گشتی بکاتە شەش.

	نیشانەکان	بەڵێ	نەخێر	نازانم
A	**لاوازی لەچەندێتی و چۆنێتی مەلۆیستی کۆمەڵایەتی**			
١.	ئایا گرفتی دەربرینەکانی دەم چاو، باری جەستە، وەڵام نەدانەوەی سۆزی بەرامبەر پێکەنینی یان تورەبوونی دایکی هەیە؟			
٢.	ئایا گرفتی هەیە لەدروست کردنی پەیوەندی لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا؟			
٣.	ئایا کەمی بایەخدان وهەوڵدانی هەیە لەبەشداریکردن لەیاریدا (نەتوانینی هێنانی یاریەك یان داواکردنی یان ئیشارەتکردن بۆ یاریەکە)؟			
٤.	ئایا کەمی یان نەتوانینی گۆڕینەوەی هەست وسۆزی هەیە لەگەڵ چواردەوردا؟			
B	**لاوازی لەچەندێتی و چونێتی پەیوەندی کردن و بەردەوام بوون**			
١.	ئایا دواکەوتن یان لاوازی توانای گفتوگۆی (نەتوانینی جێگرتنەوەی بەبەکارهێنانی شێوازێکی تر) هەیە؟			
٢.	ئایا لەحاڵەتی توانینی قسەکردندا ناتوانێت دەستپێشخەری بکات و بەردەوام بێت لەگفتوگۆ؟			
٣.	ئایا دووبارەکردنەوەی هەمان ووشە یان ڕستەی (دەشێت زمانی تایبەت بێت بەخۆی) هەیە؟			
٤.	ئایا گرفتی هەیە لەگۆڕانکاری لەیاریەکان و لەلاسایی کردنەوەی کەسانی تر و گرفت لەیاری کردن لەگەڵ هاوەڵەکانیدا؟			
C	**بایەخدان چالاکی دووبارە**			
١.	ئایا خۆماندووکردن بەیاریەکی دیاری کراوە یان یاریکردن بەیاریەك بەشێوەیەکی زۆر سنووردار و ناسروشتی و جەختکردنەوە لەسەر چەندبارەکردنەوەی هەیە؟.			
٢.	ئایا بەرەنگاربونەوەی گۆڕانکاری لەیاری و کەلوپەلی تایبەتی خۆی دەفر (دەوری) یان کەوچك و پەرداخ هەیە؟			
٣.	ئایا چەندبارەکردنەوەی جوڵەی لەش بەتایبەتی پەلەکان، ماندوو و وەرس نەبوون لەو کارەی هەیە؟.			
٤.	ئایا سووربوون لەسەر بایەخدان بەبەشێکی بچوکی ئەو یاریەی هەیە؟.			
کۆی گشتی:.........................				

بەپێی مانوەلی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێک بە منداڵێک دەوترێت نەخۆشی ئۆتیزمی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی هەبێت.

A	ناتەواوی هەمیشەیی لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و کارلێکردنی کۆمەڵایەتی لە زیاتر لە ژینگەیەکدا، لە کاتی ئێستادا یان لە مێژوی حاڵەتەکەدا (لە هەرسێکیاندا)			
		بەڵێ	نەخێر	روون نیە
1	لاوازی یان ناتەواوی پەیوەندی کۆمەڵایەتی.			
2	لاوازی لە پەیوەندی ڕەفتاری نازارەکی کەبەکاردێت بۆ پەیوەندی کۆمەڵایەتی.			
3	ناتەواوی لە گەشەکردن، هێشتنەوە، تێگەشتن لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی.			

B	شێوازی ڕەفتار و بایەخدان و چالاکی سنوردار و دووبارە و چەقبەستو لایەنی کەم لە (دووان) لەمانەی خوارەوە			
		بەڵێ	نەخێر	روون نیە
1	دووبارەکردنەوە و چەقبەستن لە جولەی جەستە، بەکارهێنانی کەرەستەکان، ئاخاوتن.			
2	سووربوون لەسەر هاوشێوەبوون، پەیوەستبوونی توند بە رۆتین یان شێوازی تایبەت یان ڕەفتاری زارەکی یان نازارەکی.			
3	سنورداربوونی زۆر و جێگر لە بایەخداندا کەنائاساییە لە ئاستی توندی و جۆری تەرکیز کردن.			
4	چالاکی زۆر یان کەم بۆ وەرگرە هەستیەکان یان ئارەزووی نائاسایی هەستەوەری بۆ ژینگە.			

A – ناتەواوی هەمیشەیی لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و کارلێکردنی کۆمەڵایەتی لە زیاتر لە ژینگەیەکدا، لە کاتی ئێستادا یان لە مێژوی حاڵەتەکەدا.

١) **لاوازی یان ناتەواوی پەیوەندی کۆمەڵایەتی**: نەتوانینی ئاخاوتنی دروست، لاوازی بەشداری لە هەست و سۆز و خولیاکان، نەبوونی دەستپێشخەری لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی.

٢) **لاوازی لە پەیوەندی ڕەفتاری نازارەکی کەبەکاردێت بۆ پەیوەندی کۆمەڵایەتی**: بۆ نمونە: لاوازی لە پەیوەندی زارەکی و نازارەکی تا نائاسایی بوونی پەیوەندی کردن بە تێروانینی چاو، زمانی جەستە، یان ناتەواوی تێگەشتن یان بەکارهێنانی باری جەستە، تا ناتەواوی گشتی بۆ دەربرینەکانی روخسار و پەیوەندی نازارەکی لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا..

٣) **ناتەواوی لە گەشەکردن، هێشتنەوە، تێگەشتن لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی**:

ئاستەنگ لە گونجاندنی ڕەفتار بۆ ژینگە کۆمەڵایەتییە جیاجیاکان، ئاستەنگ لە بەشداری یاریکردن بە خەیاڵ و دروستکردنی هاورێ، تا نەبوونی ئارەزوو بایەخدان بە هاورێ.

B – شێوازی ڕەفتار و بایەخدان و چالاکی سنوردار و دووبارە و چەقبەستو لایەنی کەم لە دووان لەمانەی خوارەوە:

١) دووبارەکردنەوە و چەقبەستن لە جوڵەی جەستە، بەکارهێنانی کەرەستەکان، ئاخاوتن:

نمونە، جوڵەی چەقبەستوی ئاسان، ڕێکخستنی یاریەکان لە ریزێکدا، دووبارەکردنەوەی قسەی بەرانبەر (تووتی بوون)، دووبارە کردنەوەی هەندێك زاراوەی خاوەن واتای تایبەت.

٢) سووربوون لەسەر هاوشێوەبوون، پەیوەستبوونی توند بە رۆتین یان شێوازی تایبەت یان ڕەفتاری زارەکی یان نازارەکی:

نمونە، بێزاری، نەبوونی ئارامی لە گۆرانکارییە بچوکەکان، ئاستەنگ لە گواستنەوە، شێوازی بیرکردنەوەی توند، شێوازی تایبەت لە سڵاوکردن، پەیویستبوون بە گرتنەبەری هەمان ڕێگا یان هەمان خواردن هەموو رۆژێك.

٣) سنورداربووونی زۆر و جێگر لە بایەخداندا کەنائاساییە لە ئاستی توندی و جۆری تەرکیز کردن.

نمونە، وابەستەبوون و پەیوەستبوونی زۆر توند بە شتی نائاسایی و بایەخدانی سنوردار و تەسك.

٤) چالاکی زۆر یان کەم بۆ وەرگرە هەستیەکان یان ئارەزووی نائاسایی هەستەوەری بۆ ژینگە:

نمونە: بێئاگایی ئاشکرا بۆ ئازار یان پلەی گەرما، وەڵامدانەوەی پێچەوانە بۆ چەند دەنگێکی دیاریکراو کەرەستە (قوماش) زیادەڕۆیی لە بۆنکردن و دەستلێدانی شتەکان، سەرنج ڕاکێشانی زۆر بە هەندێك تیشك و جوڵە.

C – نیشانەکان دەبێت لە سەرەتای گەشەکردنەوە بەدەربکەون (بەڵام دەشێت بە تەواوی بەدەرنەکەون تا پێویستیە کۆمەڵایەتیەکان لە سەرو توانایەوە دەبن، یان دەشێت بشارێنەوە بەهۆی هەندێك ستراتیجی فێرکراو لە ئایندەدا.

D – ئەم نیشانانە کاریگەری ئاشکرای هەبێت لە نەمانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی تاك، یان لایەنەکانی گرنگی پیشەیی لە ئێستادا.

F – ئەم تەنگژانەی باشتر ڕاڤە نەکرێت بە ناتەواوی ژیری (پەشێوی گەشەکردنی ژیری) یان (دواکەوتنی گەشەی گشتی). دواکەوتنی ژیری و پەشێوی شەبەنگی ئۆتیزم زۆرجار پێکەوە ڕوودەدەن و دەستنیشانکردنی دوانەیی بۆ دادەنرێت بە (پەشێوی شەبەنگی ئۆتیزم و ناتەواوی ژیری)، پەیوەندی کۆمەڵایەتی دەبێت لە خوار چاوەڕوانکراوەوە بێت بۆ ئاستی گەشەکردنی گشتی.

تێبینی: لەبەر گرنگی بابەتی ئۆتیزم و لەبەر ئەوەی هێشتا هەندێك ڕێکخراو و کەسانی بایەخدەر بە حاڵەتی منداڵانی ئۆتیزم پێوەرەکانی چاپی چوارەم بەکاردێنن بۆیە بەگرنگ وشیاوم زانی هەردوو دەسنیشانکردنەکە دابنێمەوە تاکو ئەو بەرێزانە بزانن چ گۆرانکاریەك هاتووە بەسەر پێوەری دەستنیشانکردنی ئۆتیزم.

چارەسەر:

ئۆتیزم لەو نەخۆشیانە نیە بەتەنها ڕێگەیەك چارەسەر بکرێت بەڵکو لەمنداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر ڕێگە چارەکان جیاوازە و زۆرجار زیاتر لەڕێگە چارەیەکمان پێویست دەبێت.

١- گۆڕینی یان باشترکردنی ڕەفتار.

٢- ڕێگەی بنیادنانی فێرکاری.

٣- دەرمان.

ئەگەر منداڵ ڕەفتاری دووبارەو شەڕەنگێزی زۆر بێت و گرفت بۆ ئەندامانی خێزان و دەوروبەر دروست بکات دەتوانین دەرمانی دژە سایکۆسس بەکاربێنین، ئەگەر کەمی هۆشپێدانی هەبێت حەبی ریتالین یان هاوشێوەکانی ئەو بەکاردەهێنرێت. هەندێك پێکهاتەی

روەکی هەن لەلایەن هەندێك کۆمپانیای دەرمانەوە دروستکراون تا رادەیەك کاریگەریان هەیە بۆ کەمکردنەوەی هەڵچون و شەڕەنگێزی.

٤- چارەسەری ئاخاوتن.

٥- چارەسەری پیشەیی.

هەریەکە لەم ڕێگایانە پێویستی بەڕێنمایی هەیە لەلایەن چارەسازی دەرونی و پزیشکی دەرونی و توێژەری دەرونیەوە و سەبارەت بەدەرمان ئەوە بەتەواوی کاری پزیشکەو بەپێی پێویستی و نیشانەکانی منداڵەکە دەگۆڕێت.

ڕۆڵی خێزان لە پرۆسەی چارەسەردا:

گومانی تێدا نیە بۆ چارەسەری هەر نەخۆشییەك پێویستمان بەهەمئاهەنگی نێوان پزیشك و نەخۆش و خێزانی نەخۆش هەیە ئەگەر ئەمە بۆ نەخۆشییەکانی تر ڕاست بێت ئەوە بۆ ئۆتیزم ڕاستیەکە کەبەبێ ئەوە ناتوانرێت کاری پێویست بۆ منداڵەکە بکرێت.

ڕاهێنانی منداڵ کارێکی زۆر گرنکە تاکو بتوانین ئایندەی منداڵەکە باشتر بکەین زۆر جار پێویستمان بەچارەسازی دەرونی و چارەسازی پیشەیی دەبێت لەپرۆسەی چارەسەردا بۆ ڕاهێنان و فێرکردنی باوان چۆن ڕەفتار لەگەڵ منداڵی ئۆتیزم دا بکەن.

ئەمانەی خوارەوەش هەندێك ڕێنمایین بۆ خێزانەکان:

١- منداڵ فێری ڕەفتار دەبێت لەئەنجامی پاداشت دانەوە باشترین پاداشتیش سۆزۆخۆشەویستیە.

٢- بۆ فێربوونی ڕەفتاری نویٚ دەبێت ئەو ڕەفتارە دابەش بکرێت بۆ چەند قۆناغێك و هەر جارەی بەشێکی فێربکرێت.

٣- هەموو ڕەفتارێك دەبێت بەڕەفتارێکی پێش خۆیدا تێپەڕێت بۆ نمونە پێش ڕاکردن ڕۆشتنە، پێش فێربوونی ڕستە وشەیە، .... هتد

٤- هاندان و دەستخۆشکەری کردن لەمنداڵ لەکاتی جێبەجیٚ کردنی هەر هەنگاوێك لەو ڕەفتارەی دەتەوێت فێری بکەیت، ئەگەر نەیتوانی وورە بەرمەدەو منداڵەکە مەشکێنە بەڵکو دووبارە و چەندبارە هەوڵبدە ئەگەر هەر نەیتوانی هەنگاوێك وەرە دواوە و کارەکە بەش بەشتر بکە بەهەنگاوی سادەتر دەست پیٚ بکە.

٥- بۆ فێربونی ناو هەوڵبدە تەنها وشەیەك بەکار بهێنیت و پەیوەنداری بکە بەشتێکی خۆشەوە لای منداڵ تاکو ئاسانتر فێربێت.

٦- زۆر گرنگە منداڵ فێری بکە ومەکە بکرێت زۆرجار بۆ گەیشتن بەم مەبەستە جگە لەقسە پێویستمان بەزمانی جەستەو بەرکەوتن دەبێت.

٧- زۆر پێویستە منداڵ فێری کاری ڕۆژانە بکرێت وەك خۆگۆڕین، خۆشتن، ددان شتن، چونە سەرئاو، دەست شتن ......هتد. بێگومان ئەمە کارێکی ئاسان نیە خێزانەکان دەتوانن لەڕێگەی چارەسازی دەرونیەوە ڕینمایی وەرگرن.

٨- خواردن پێوستیەکە بۆ بەردەوام بوونی ژیان بۆیە گرنگە منداڵ فێربکرێت چۆن خواردن دەخوات پێویستە هەمان مێزبێت (هەمان شوێنی نان خواردن)، هەمان سفرە واتە سفرەکە زوو زوو نەگۆڕێت ئەگەر گۆڕیشمان هەمان ڕەنگ بکرینەوە و هەمان کورسی و هەمان دەفر و کەوچك....... هتد. بەکاربێنین.

٩- فێرکردنی چونە سەر ئاو هەموو ڕۆژێك لەهەمان کاتدا دوای نان تاکو منداڵ لەسەر کاتەکە رابێت و وورده وورده زیاد دەکرێت.

١٠- بەئاگابون لەنەخۆشییەکانی تر چونکە منداڵی ئۆتیزم ناتوانێت باس لەحاڵی خۆی بکات بۆیە هەر کاتێك هەندێك نیشانەمان بەدی کرد کەئاماژە بەخش بێت بۆ بوونی نەخۆشی دەبێت بەئاگابین وەکو نەمانی شەهیەی خواردن و تێك چونی خەوتن و پەڵەی سەر پێست و بەرزبونەوەی پلەی گەرماو هەناسە تەنگی و..... هتد.

بەرنامەی ڕاهێنانی منداڵی ئۆتیزم:

کۆمەڵە بەرنامەیەکی زۆر هەیە کە گرنگی بەرچاویان هەیە لە ڕاهێنانەوەی منداڵی ئۆتیزم ئەمانەی خوارەوە هەندێکن لەو بەرنامانە:

یەکەم: بەرنامەی تیچ(Teach):

کە کورتکراوەی چارەسەرکردن و هۆشیارییە بۆ منداڵانی ئۆتیزم و ئەوانەی گرفتی پەیوەندیکردنیان هەیە (*T*reatment and *E*ducation of *A*utistic and Related *C*ommunication *H*andicapped Children)

کە بەرنامەیەکی پەروەردەییە بۆ منداڵی ئۆتیزم و ئەوانەی گرفتی پەیوەندیکردنیان هەیە، پزیشك (ئیریك سکۆپلەر) لەساڵی (١٩٧٢) لە زانکۆی نۆرس کارۆلینا گەشەی پێداوە و بەیەکەم بەرنامەی پەروەردەی تایبەت بە ئۆتیزم دادەنرێت و بەرنامەیەکی باوەڕپێکراوە لەلایەن کۆمەڵەی ئۆتیزمی ئەمریکی.

گرنگترین پایەی ئەم بەرنامەیە ئەوەیە کەسانی ئۆتیزم فێردەکات لەرێی خاڵی بەهێزیانەوە کە توانای بینیانە وەك پارسەنگێك بۆ لاوازی توانای ئاخاوتن و ژینگە، لەرێگەی رێکخستنی ژینگە و بەکارهێنانی واتا بینراوەکان لەرێگەی وێنەو وشەی نوسراو.

فێرکردنی رێکخراو پێویستیەکانی تایبەت بەفێرکردن بۆ منداڵی ئۆتیزم دابین دەکات لەرێگەی رێکخستنی کات و شوێن و رووداو بە جۆرێك ڕونکردنەوەی تێدایە بۆ تاك کە:

- چی پێویستە؟
- کەی پێویستە بەوکارە هەڵسێت؟
- لەکوێ ئەو کارە دەکات؟
- چۆنێتی جێبەجێکردنی داواکراو؟
- سەرەتاو کۆتایی هەر چالاکیەك.

ئەم چالاکیانە لەرێگەی خشتەو وێنەو نواندنەوە فێری منداڵ دەکرێت.

گرنگی و تایبەتمەندی ئەم بەرنامەیە ئەوەیە بەپێی پێویستی منداڵ بەرنامەکەی بۆ دادەرێژرێت (بەپێی توانای کۆمەڵایەتی و ژیری و جەستەیی و ئاخاوتن).

ئەم بەرنامەیە هەوڵدەدات خاڵە بەهێزەکانی منداڵی ئۆتیزم دیاری بکات و کاریان لەسەر دەکات، منداڵانی تەمەن (٣ – ١٨)ساڵی دەتوانن لەم بەرنامەیە سودمەند بن.

ئەم بەرنامەیە بایەخ دەدات بەفێرکردنی هونەری پەیوەندیکردن و چالاکی کۆمەڵایەتی و یاریکردن و هونەری جوڵە و هونەری ئەکادیمی.

دووەم: بەرنامەی لۆڤاس:

بەرنامەیەکی پەروەردەیی پێش وەختە بۆ منداڵانی ئۆتیزم لەلایەن پزیشك (ئیڤار لۆڤاس) دانراوە بۆ راستکردنەوەی ڕەفتاری لەوانەی ئۆتیزمیان هەیە.

ئەم بەرنامەیە پشت دەبەستێت بە فێرکردنی رێکخراو و فێرکردنی بە تەنها لەسەر بنەمای خاڵی بەهێز و لاوازی منداڵ بەبەشداری خێزان لەپرۆسەی فێرکردندا.

ئەم بەرنامەیە زیاتر بۆ ئەو منداڵانە بەسودە کەتەمەنیان لەنێوان (٢,٥ – ٥) ساڵە و ئاستی ژیریان لەسەر و (٤٠)ەوەیە لەوە کەمتر سوودمەند نابێت لە بەرنامەکە، لەسەرەتادا هەفتەی (٢٠) کاژێر پاشان ماوە فێرکردن زیاد دەکرێت بەپلەبەندی تا دەگاتە هەفتەی (٤٠) کاژێر.

لەم بەرنامەیەدا منداڵ فێری ڕاهێنان ڕەفتاری دەكرێت و بەپێی وەڵامدانەوەی پاداشت دەكرێت، دەبێت قەبارەی پاداشتەكە لەگەڵ وەڵامدانەوەكەدا هاوتا بێت بۆ نمونە ئەگەر منداڵەكە بەوكارە هەستا بەبێ هاوكاری ڕاهێنەر یان ئەندامانی خێزان ئەوە پاداشت دەكرێت ئەگەر هەمان كاری كرد بەڵام بەیارمەتی كەسێكی تر ئەوە برێكی كەمتر یان پاداشتێكی بچوكتر دەكرێت. (ڕێنمایی و شێوازی تایبەت هەیە بۆ چۆنێتی هاندان و پاداشت دانەوەی منداڵ لەسەر ئەو كارانەی كە دەیكات).

فێركردنی بەتەنها لەسەر سێ بنەما دەوەستێت (ورووژێنەر، وەڵامدانەوە، هاوشانە ڕەفتار) لەم بەرنامەیەدا زیاتر لە (٥٠٠) ئامانج دیاریكراوە لە سوكەوە بۆ گران بەپێی پێویستی منداڵەكە فێری ئەو ئامانجانە دەكرێت بۆ نمونە پرسیارێك لە منداڵە دەكرێت (ورووژێنەر) وەڵامی منداڵەكە بریتیە لە (وەڵامدانەوە) كاتێك وەڵامەكە ڕاستە پاداشت دەكرێت بریتیە لە (هاوشانە ڕەفتار). بەم شێوازە دەتوانرێت گەلێك ڕەفتاری دروست و پێویست فێری منداڵ بكرێت بەپێی ئاستی منداڵەكە.

گرنگترین ئەو بوارانەی كە بەرنامەی لۆڤاس بایەخی پێدەدات (تەركیز، لاسایی كردنەوە، زمانی وەرگرتن – تێگەیشتن، زمانی دەربڕین، پێش قوتابخانە، پشت بەستن بەخود) لەگەڵ سەركەوتنی تەمەن گەشەكردنی تواناكانی منداڵ لەهەر بوارێكدا ئامانجەكان قورستر دەكرێت و بواری كۆمەڵایەتی و ئەكادیمی و ئامادەكردن بۆ چوونە قوتابخانە دەكرێت.

ماوەی ڕاهێنانی منداڵ هەر جەلسەیەكی (٦٠ – ٩٠) خولەكە بەجۆرێك منداڵ ماوەی (١٠ – ١٥) خولەك ڕاهێنانی پێدەكرێت و ماوەی (٢) خولەك پشوی دەدرێتێ پاشان ڕاهێنانەكە دووبارە و چەندبارە دەكرێتەوە تاكو لای منداڵ خۆشەویست بێت و وەك یاری تێبروانێت نەك وەك ئەركێكی قورس. پاش تەواوبوونی ماوەكە پشوی (١٠ – ١٥) خولەك دەدرێت بەمنداڵ و دواتر جەلسەیەكی تر دەستپێدەكاتە كە دەتوانرێت بەپێ توانای منداڵ و سوك و قورسی ڕاهێنانەكە و باری تەندروستی لە ڕۆژێكدا بۆ چەند كاژێرك (٢ – ٤) ڕاهێنان بە منداڵ بكرێت.

سێیەم: بەرنامەی دوگلاس:

لەم بەرنامەیەدا ڕاهێنان بە منداڵی ئۆتیزم دەكرێت بۆئەوەی بگاتە ئاستێك كەدواتر بتوانێت لەگەڵ منداڵی ئاساییدا تێكەڵ بكرێت بەرنامەكە لە سێ قۆناغ پێكدێت:

- قۆناغی ئامادەكردن.

• قۆناغی كۆمەڵەی بچوك.
• قۆناغی تێكەڵكردن لە باخچەی منداڵان.

ئەم بەرنامەیە پشت دەبەستێت بە ڕاستكردنەوەی ڕەفتاری نەشیاو لەڕێی شێوازی نوێی ڕاستكردنەوەی ڕەفتار.

ئامانجی سەرەكی ئەم بەرنامەیە ئەوەیە منداڵ فێری هونەری پەیوەندی كۆمەڵایەتی و زمان و پەیوەندیكردن ببێت، سەرەڕای فێربوونی دەربڕینی خود و تێگەیشتن لە بەرانبەر، لەهەمان كاتدا بایەخ دەدات بە بواری جوڵە و پشتبەستن بە خود و ناونان و دەربڕینی هەست و سۆز.

چوارەم: بەرنامەی لیپ (LEAAP):

بەرنامەی لیپ كورتكراوەی فێربوونی شارەزایی وەك بەرنامەیەكی جێگرەوەیەك بۆ پێش قوتابخانە. (***L***earning ***E***xperiences: ***A***n ***A***lternative ***P***rogramming for ***P***reschoolers)

لە ساڵی (١٩٨٢) دامەزراوە و بەیەك بەرنامە دادەنرێت كەهەر لەسەرەتاوە منداڵی ئۆتیزم وئاسایی تێكەڵ دەكات، بایەخ دەدات بەسەرجەم بوارەكانی ژیانی منداڵ، بەیەكێك لە شێوازە سەركەوتوەكانی ڕاهێنان دادەنرێت لە ساڵی (١٩٨٥) بە یەكێك لە بەرنامەكانی ڕاهێنانی پێش وەخت دادەنرێت لە زانكۆی بتسبۆرغ لە وولایەتە یەكگرتوەكانی ئەمریكا.

ئایندەی منداڵی ئۆتیزم:

یەك لەشەشیان ژیانێكی ئاسایی بەسەر دەبەن، یەك لەشەشی تریان تاڕادەیەكی جیاواز پێویستیان بەهاوكاری دەبێت، دوو لەسێیان پێویستیان بەچاودێری بەردەوامە.

پەشێوی کەمی هۆشپێدان و فرەجوڵەیی
Attention Deficient Hyperactivity Disorder

یەکێکە لەپەشێویە دەرونیەکان کەتوشی منداڵ دەبێت بەوە جیادەکرێتەوە کەمنداڵەکە بەردەوام گرفتی هۆشپێدان ﴿ وە / یان ﴾ فرەجوڵەیی هەیە، بەردەوام لەباری تەکان یان لەباری بزواندندا دەبێت.

ڕێژەی توشبوون :



بەپێی ڕێبەری دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی پەشێویە دەرونیەکان ڕێژەی توشبوون (٣٪ – ٥٪)، بەپێی پۆلێنکردنی نێودەوڵەتی بۆ نەخۆشییەکان ڕێژەی توشبوون نزیکەی (١,٧٪) دەبێت. بەرامبەر هەموو (٣–٤) نێر مێینەیەك ئەم حاڵەتەی هەیە.

هۆکاری ئەم پەشێویە :

١- **بۆماوە :**

لەدوانەی یەك هێلکەدا زیاترە وەك لەدووانەی دوو هێلکەدا و ئەگەری توشبوونی کەسانی پلەیەك (٤–٨) هێندە زیاد دەکات. بەپێی توێژینەوەکەی ﴿ ئەشیرۆن ﴾ باس لەرۆڵی کرۆمۆسۆمی ژمارە (٥ و ٦ و١٦ و١٧) دەکات.

٢- **وەرزی لەدایکبوون :**

ئەو منداڵانەی لەوەرزی پایز لەدایك دەبن زیاتر ئەگەری توشبونیان هەیە، ڕەنگە هۆکەشی بگەڕێتەوە بۆ هەوکردنی ڤایرەسی لەمانگەکانی سەرەتای تەمەندا.

٣- ئاستی گوازەرەوە دەمارییەکانی مێشك:

گرفت لەئاستی دۆپامین و نۆرئەدرینالین بەهۆکارێکی تر دادەنرێت، لەکاتی چارەسەردا ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنرێت کەکاردەکاتە سەر ئاستی ئەم گوازەرەوانە.

٤- دەماری و فسیۆلۆجی:

کەمی چالاکی و خوێن چوون بۆ بەشی (پەلی) پێشەوەی مێشك و بەپێچەوانەوە زۆرچالاکی و چوونی خوێن بۆ پەلی لاجانگ و دواوەی مێشك.

منداڵێکی مێینەی خاوەن ئەم حاڵەتە مێشکی کەمتر شەکر بەکاردێنێ وەك لە:

مێینەیەکی تەندروست.

نێرینەیەکی تەندروست.

نێرینەیەکی خاوەن ئەم حاڵەتە.

٥- هۆکاری دەرونی کۆمەلایەتی:

ئەو منداڵانەی لەلانە و خانەی نەوجەوانن بەهۆی کەمی سۆزەوە حاڵەتی کەمی هۆشپێدانیان زیاترە.

ڕوداوی دەرونی بەئازار و تێکچونی هاوسەنگی خێزان هۆکارێکی گرنگی ترە بۆ سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە.

٦- هەندێك هۆکاری دەگمەن:

نیشانەی منداڵی ئەلکحولی، کەمی کێش لەکاتی لەدایکبوون، ژەهراوی بوون بەقورقوشم یان کەمی مادەی زینك بەلام ئەمانە هێشتا جێی مشتومڕن. (زانایان کۆك نین لەو بارەیەوە).

٧- جگەرەکێشان وەمەی خواردنەوە:

دیارە لێرە مەبەستمان منداڵەکە نیە بەڵکو ئەگەر دایك لەکاتی دووگیانیدا جگەرەکێش بێت یان مەی خۆر ئەگەری توشبوون زیاد دەکات.

دەست نیشانکردن:

بەپێی ڕێبەری دەستنیشانکردن و ئامارکردنی پەشێویە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك دەتوانرێت بە منداڵێك بوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کە ئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

نیشانەکانی:

A. لاوازی هۆشپێدان (لاوازی ئاگایی):

١) ناتوانێت بایەخ بدات بەناوەڕۆکی بابەتەکان و زۆرجار هەڵەدەکات بەهۆی کەمتەرخەمیەوە لەفرمانەکانی قوتابخانە یان ماڵەوە.

٢) زۆربەی کات گرفتی هەیە لەبەردەوامی هۆشپێدان لەئەرکەکاندا یان لەکاتی یاری کردندا.

٣) زۆربەی کات وادەردەکەوێت کەگوێ ناگرێت کاتێك بۆی دەدوێت.

٤) زۆربەی کات پەیڕەوی ڕێنمایەکان ناکات و ناتوانێت ئەرکەکانی کۆتا بێنێت.

٥) گرفت لەڕێکخستنی ئەرك و چالاکیەکانی.

٦) زۆربەی کات خۆ بەدووردەگرێت یان هەوڵدەدات بەشداری نەکات لەو چالاکیانەی پێویستی ماندووبونی فکری هەیە.

٧) زۆربەی کات شتە پێویستەکان وون دەکات (یاری، کتێب، پێنوس....)

٨) زۆربەی کات بەئاسانی خەیاڵی دەڕوات بەهۆی وورووژێنەری دەرەکی.

٩) زۆربەی کات چالاکی ڕۆژانەی بیردەچێت.

B. نیشانەکانی فرەجوڵەیی:



١. بەجێهێشتنی شوێنی خۆی لەپۆل یان لەشوێنی تر لەکاتێکدا پێویست دەکات بمێنێتەوە.

٢. ڕاکردن و هەڵبەزو دابەزی بەردەوام لەشوێنی نەگونجاودا.

٣. زۆربەی کات گرفتی هەیە لەیاریکردن یان بەشداری کردن لەیاریدا بەهێمنی.

٤. زۆربەی کات لەبارێکی نائاسایدا دادەنیشێت وەکو خۆنوشتاندنەوە یان خۆ خوارکردنەوە و بەردەوام یاری بەدەستی یان پێی دەکات و دەیان نوشتێنێتەوە.

٥. زۆربەی کات لەسەرپێیە (لەسەر ڕۆشتنە) زۆربەی کات وا ڕەفتار دەکات وەکو ئەوەی ماتۆرێك لێبخوردرێت.

٦. زۆربەی کات زۆر دەڵێت (زوربلێیە).

٧. زۆربەی کات کەپرسیاری لێدەکرێت خێرا وەڵام دەداتەوە پێش ئەوەی پرسیارەکە کۆتایی بێت.

٨. زۆربەی کات گرفتی لەچاوەڕوانیدا هەیە و ناوەستێت تا نۆبەی دێت.

٩. زۆربەی کات قسە بەخەڵکی دەبرێت یان خۆی دەخاتە نێوەندی یاریەوە.

❖ منداڵ دەبێت شەش یان زیاتر لەنیشانەکانی گروپی (A) یان (B) هەبێت ئەگەر تەنها شەش دانەی لەگروپی (A) هەبوو ئەوە جۆری یەکەمە، ئەگەرشەش دانەی لەگروپی (B) هەبوو جۆری دووەمە، ئەگەر لەهەردوو گروپە هەر یەکەی شەش نیشانەی هەبوو جۆری سێیەمە.

❖ دەبێت ئەم نیشانانە لەدوو شوێن یان زیاتردا هەبێت (ماڵ، قوتابخانە، کۆڵان،...).

❖ ئەو نیشانانەی سەرەوە لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێت.

❖ کاریگەری ئاشکرای هەبێت لەسەر (لایەنی کۆمەڵایەتی، ئەکادیمی، توانای کارکردن).

❖ لەکاتی بوونی پەشێوی تردا نەبێت وەکو سکیتزۆفرینیا، پەشێوی مەزاج، دڵەکوتێ، تێکچونی کەسێتی).

جۆرەکانی:

١- کەمی هۆشپێدان

٢- قرە جوڵەیی.

٣- کەمی هۆشپێدان و قرەجوڵەیی.

چارەسەر:

١. بەکارهێنانی دەرمان زیاتر لەجۆرێك دەرمان هەیە بۆ ئەم حاڵەتە بەڵام دەبێت بەتەواوی لەژێر چاودێری پزیشکدا بدرێت بەمنداڵ، بەپێی حاڵەتەکە جۆر و بری دەرمانەکە دەگۆڕێت.

٢. زۆربەی باوان دەڵێن کەمکردنەوەی شەکر واتە کەمبونەوەی چالاکی، لەڕاستیدا هیچ بەڵگەیەکی زانستی نیە لەمەڕ ئەم بۆچونە.

٣. هەوڵبدرێت لەقوتابخانە لەریزی پێشەوە دابنیشێت و لەتەنیشت دیوار نەك پەنجەرە تاکو کەمتر خەیاڵی بڕوات بەهۆی هۆکاری دەرەکیەوە.

٤. سستمی فێرکردنی بەتەنیا یان گروپی بچوك باشترە بۆ ئەم منداڵانە.

٥. هەوڵ بدرێت بەپێی توانا ئەو ژوورەی ئەم منداڵەی لێیە کەمترین وێنە و دەنگە دەنگ و پەنجەرەی تێدا بێت بەڵام نەك بکرێتە زیندان و هیچ ئامارژەیەکی خۆشی و شادی تێدانەبێت.

٦. چارەسەری خێزانی لەڕێگەی سستەمی پاداشت و پشتگوێخستن:

زۆرگرنگە ئەندامانی خێزان و مامۆستا دەرك بەوە بکەن لەکاتێکدا ئەم منداڵە کارێکی گونجاو دەکات دەستخۆشی لێبکەن و هانیبدەن بەڵام لەکاتێکدا کارێکی نەشیاو یان هەڵەدەکات پەنا نەبەنە بەر لۆمەکردن و تانەوتەشەر و سزادانی جەستەیی چونکە بەم کارە جگە لەخراپبوونی حاڵەتەکە هیچی تر بەدەست ناهێنیت. بۆیە لەو کاتەندا واباشترە وەڵام دانەوە بۆ ئەو کارە نەشیاوانە پیشتگوێ بخەیت.

٧. چارەسەری کارزانی (تەڕدەستی) کۆمەڵایەتی:

لەم ڕێیەوە منداڵ فێری ڕەفتارە کۆمەڵایەتیەکان دەکرێت وەکو چۆنێتی نان خواردن لەگەڵ خەڵکیدا، هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵانی تر، لەگەڵ میوان،.....

ئایندەی نەخۆشەکە:

چاکبونەوە پێش تەمەنی (١٢) ساڵی روونادات ئەگەررووبدات لەنێوان تەمەنی (١٢-٢٠) ساڵی دەبێت.

لە (١٥٪ - ٢٠٪) یان لەتەمەنی لاویدا گرفتی تێکچونی کەسێتی یان بەکارهێنانی دەرمانیان دەبێت.

ئەگەری خۆکوشتن و بێکاریان زیاترە بەهۆی ئەو تەنگژانەی لەئایندەدا دەیان بێت.

تێبینی:

زۆرجار یەکێك لەباوان لۆمەی ئەوی تر دەکات یان کەسوکار گلەیی لەدایك یان باوك دەکەن سەبارەت بەبوونی ئەم حاڵەتە، دەبێت هەموو بزانین باوان هیچ تاوانێکیان نیە لەسەرهەڵدانی ئەم حاڵەتەدا بەڵام رۆڵی گرنگیان هەیە لەپرۆسەی چارەسەردا.

بۆ ئەوەی چارەسەری گونجاو بکرێت دەبێت پزیشك، باوان، ئەندامانی تری خێزان، مامۆستا هاوکارییەکی تەواوی یەکتربکەن.

گرفتی فێربوون [بیركۆڵ]
Learning Disability(Mental Retardation)

بریتیە لەحاڵەتی تەواو گەشەنەكردنی مێشك یان وەستانی گەشەكردنی خانەكانی مێشك پێش لەدایكبوون یا لەسەرەتای لەدایكبون یان لەساڵەكانی سەرەتایی تەمەندا، بەهۆیەوە ئاستی زیرەكی منداڵ كەمتر دەبێت لەئاستی ئاسایی و گرفتی دەبێت لەبواری فێربوون و پەیوەندی كۆمەڵایەتی.

ئاستی له (٧٠٪) ی زیرەكی بەرەوخوار بەبیركۆڵ دادەنرێت.

پێوەری زیرەكی چییە؟

زۆرجار گوێمان لێدەبێت دەڵێن ڕێژەی زیرەكی یەكێك (٨٠٪) هی یەكێكی تر (١٠٠٪) یەكێكی تر ژمارەیكی تر و هەندێكجار لەسەرو (١٠٠٪) ەوەیە. مەبەست لەم ژمارانە چیە؟

ئاستی زیرەكی لەڕێگەی هاوكێشەیەكی تایبەتە وە دەپێورێت بریتیە لە

تەمەنی عەقلی

ڕێژەی زیرەكی لەسەدا = 100 X ---------------------

تەمەنی ڕاستەقینە

تەمەنی ڕاستەقینە بریتییە لەبەرواری لەدایك بوون تاكو كاتی پشكنین.

تەمەنی عەقلی بریتییە لەو تەمەنەی كەتاك كۆمەڵە كارو چالاكییەك هەیە دەبێت لەو تەمەنەدا بتوانێتت جێبەجێی بكات. بۆ نمونە منداڵێكی ((١٠) ساڵان دەبێت بتوانێت

١- پێناسەی (١١) ووشە بزانێت لەكۆی (٤٥) ووشە كەریزبەند كراین لەئاسانەوە بۆ گران.

٢- نەگونجانی وێنەیەك لەنێوان زنجیرە وێنەیەكدا جیابكاتەوە.

٣- بتوانێت ڕاڤەی هەندێك لەڕووداوەكانی ژیانی ڕۆژانە بكات.

٤- بتوانێت نزیكەی (٢٠) ووشە بدركێنێت لەماوەی یەك خولەكدا.

٥- دووبارەكردنەوەی ژمارەیەكی (٦) خانەیی پاش یەكجار بیستن.

ئەگەر منداڵەكە لەتەمەنی (١٠) ساڵیدا توانی ئەم كارانە هەمووی ئەنجام بدات ئەوە تەمەنی عەقلی (١٠) ساڵە.

ئەگەر توانی هەندێکیان ئەنجام بدات وهەندێکی تریانی نەتوانی واتە توانای جێبەجێکردنی ئەو شتانەی هەبێت کەمنداڵێکی (٨) ساڵان دەیکات ئەوە تەمەنی عەقلی (٨) ساڵە.

بەڵام ئەگەر توانی ئەمانە هەمووی ئەنجام بدات و هەندێك شتی زیادەش بکات کەبۆ منداڵێکی تەمەن (١٢) ساڵ تەرخان کراوە ئەوە تەمەنی عەقلی (١٢) ساڵە.

واتەبەپێی هاوکێشەکەی سەرەوە منداڵەکە لەباری یەکەمدا ڕێژەی زیرەکی (١٠٠٪) و لەباری دووەمدا (٨٠٪) و لەباری سێهەمدا (١٢٠٪).



تێبینی:

١- هەر تەمەنێك هەڵسەنگاندنی تایبەتی خۆی هەیە.

٢- پرسیارەکان لەکۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر دەگۆڕێت.

هەرچەندە زۆربەی زانایان لەو باوەڕەدان کەزیرەکی لەڕێگەی بۆماوەوە دیاری دەکرێت و ئەگەری گۆڕانی کەمە یان نییە، بەڵام ﴿ ڤێرنۆن ﴾ لەتوێژینەوەکانیدا تێبینی ئەوەی کرد ئەوانەی دەچنە زانکۆ و پەیمانگاکان ئاستی زیرەکیان بەنزیکەی (١٢پلە) بەرزترە لەوانەی لەخوێندن دادەبڕێن.

هەروەها ئەگەری گۆڕانکاری هەیە لەئاستی زیرەکی منداڵدا بەنزیکەی (٥-١٠ پلە) لەمنداڵی زیرەکدا ئەگەرەکە زیاترە وەك لەمنداڵێك ئاستی زیرەکی کەم بێت.

زیرەکی و تەمەن:

ئاستی زیرەکی تاك بەشێوەیەکی بەردەوام لەبرەودایە تاکو تەمەنی (١٥) ساڵی هەندێك دەڵێن تا تەمەنی (١٨) ساڵی.

لەنێوان تەمەنی (٢٠ - ٨٠ ساڵیدا) تاك نزیکەی (٥٠٪) ی دەمارە خانەکانی توێژاڵی مێشکی لەدەست دەدات بەڵام گۆڕان لەئاستی زیرەکی و وەبیرهاتنەوە تاکو ئەو ڕادەیە نییە، چونکە کەسانێك هەن دوای تەمەنی (١٠٠) ساڵیش هەر بەهرەمەندن و خزمەتی مرۆڤایەتی دەکەن.

ئاستی زیرەکی:

جۆری	ڕێژەکەی بە ژمارە
ئاسایی	١١٥ – ٨٥
خوار ئاسایی	٧٠ – ٨٤
بیرکۆڵ (دواکەوتنی ئاستی ژیری).	لە (٧٠) کەمتر
دواکەوتنی ئاستی ژیری ئاسان	٥٥ – ٦٩
دواکەوتنی ئاستی ژیری مام ناوەند	٤٠ – ٥٤
دواکەوتنی ئاستی ژیری توند	٢٥ – ٣٩
دواکەوتنی ئاستی ژیری زۆرتوند	٢٥ کەمتر
ئاستی ژیری سەرو ئاسایی	١٣٠ – ١١٥
باڵا (سوپیریەر)	١٤٥ – ١٣١
بەهرەمەند (عەبقەری) (جینیەن)	سەرو ١٤٥

گرفتی فێربوون:

لەم ساڵانانەی دواییدا بایەخێکی زۆر بەو کەسانە دەدرێت کەگرفتی فێربونیان هەیە و ناتوانن وەك هاوتەمەنەکانیان سود لە پرسی خوێندن و فێربوون وەرگرن بەهۆی بوونی گرفتەوە، لەرووی زانستیەوە زیاتر لە پێناسەیەك هەیە بۆ ئەوانەی گرانی یان گرفتی فێربونیان هەیە، دەتوانین سێ پێناسە لەسێ ڕوانگەی جیاوازەوە باس بکەین.

١- لەرووی پەروەردەییەوە: بەپێی (کورسینی ١٩٩٤) بریتیە لە نەتوانینی تاك بۆ سوودوەرگرتن لە بەرنامە پەروەردەییە ئاساییەکان سەرەرای بوونی توانای هۆشمەندی و هیچ دیمەنێکی گرفتی فسیۆلۆژی و دەماری پێوەدیار نیە و گرانی هەیە لە پەیوەندیکردن بەدەوروبەرەوە لەرووی ئاخاوتن و دەربرین و خوێندنەوە و بیرکاری.دەشێت ئەمە لەهەر تەمەن و باری دارایی و ئاستی کۆمەڵایەتی بێت.

٢- لەرووی پزیشکیەوە: بەپێی (براهام ١٩٩٢) گرانی فێربون بریتیە لە گرفت لە فرمانەکانی کۆئەندامی دەماری ناوەند، کۆمەڵە حاڵەتێکە کە هەمان هۆکار و هەمان شێوازیان نیە. گرفت لە توانای بیستن و بیرکردنەوەو ئاخاوتن و نوسین و خوێندنەوەو بیرکاری (براون و هاورێکانی ١٩٨٧).

٣- لەرووی فسیۆلۆژی و دەمارییەوە: بەپێی (هالاهان و كوفمان ١٩٩٦) بریتییە لە دواكەوتن یان گرفت لە یەكێك یان زیاتر لە بواری ئاخاوتن، خوێندنەوە، نوسین، بیركاری، یان بابەتی خوێندن، بەهۆی بوونی گرفت لە فرمانی دەماغ و پەشێوی هەڵچوون و ڕەفتاری.

ئاستەكانی بیركۆڵی:

١- بیركۆڵی كەم:

لەم بارەدا تاك ئاستی زیرەكی لەنێوان (٧٠٪ – ٥٥٪) دەبێت. ئەم جۆرە بیركۆڵییە نزیكەی لە (٨٠٪) حاڵەتەكان پێك دێنێت. لەتەمەنی لاویدا ئاستی زیرەكیان بەهێندەی منداڵێكی (٨ – ١١) ساڵ دەبێت. توانای كۆمەڵایەتی و قسەكردن و چالاكیان نزیك دەبێتەوە لەكەسی ئاسایی و لەسەرەتایی تەمەندا هەستی پێناكرێت و تەنانەت لەخوێندندا لەساڵەكانی سەرەتایی خوێندندا زۆر هەستی پێناكرێت بەڵام لەپۆلی چوار و بەرەو ژوور هەستی پێدەكرێت.

لەئایندەدا دەتوانن لەڕووی ئابوریەوە پشت بەخۆیان ببەستن كارێكی ئاسان بكەن تەنها لەكاتی گرفتدا برێك هاوكاری و ڕێنماییان دەوێت.

٢- بیركۆڵی مامناوەند:

لەم بارەدا تاك ئاستی زیرەكی لەنێوان (٥٤٪ – ٤٠٪) دەبێت. ئەم جۆرە بیركۆڵییە نزیكەی لە (١٢٪) حاڵەتەكان پێك دێنێت. لەتەمەنی لاویدا ئاستی زیرەكیان هێندەی منداڵێكی (٤–٧) ساڵ دەبێت. فێربوونی چالاكی كۆمەڵایەتی و قسەكردنیان لاوازە و ناتوانن قۆناغی سەرەتایی خوێندن تەواو بكەن لەسێ ساڵی یەكەمی خوێندندا وازدێنن پێویستیان بەهاوكاری و ڕێنمایی و خوێندنی تایبەت هەیە. لەئایندەدا دەتوانن هەندێك كاری زۆر ئاسان بكەن بەڵام بەردەوام پێویستیان بەهاوكاری و ڕێنمایی هەیە.

٣- بیركۆڵی توند:

لەم بارەدا ئاستی زیرەكی تاك لەنێوان (٣٩٪ – ٢٥٪) دەبێت. خۆش بەختانە ئەم جۆرە بیركۆڵییە تەنها لە (٧٪) حاڵەتەكان پێك دێنێت. تاك لەم حاڵەتەدا گرفتی گەورەی هەیە لەبواری كۆمەڵایەتی و فێربوون و جوڵەی لەش هەروەها توانای قسەكردنیان دوادەكەوێت تا تەمەنی شەش ساڵی ڕەنگە درەنگتریش، سود لەخوێندن وەرناگرن و لەتەمەنی هەرزەكاریدا برێك باشتر دەبن.

٤- بیرکۆڵی زۆر توند:

لەم بارەدا ئاستی زیرەکی تاك لەخوار لە (٢٥٪) دەبێت و خۆشبەختانە ئەم جۆرە بیرکۆڵیە تەنها لە (١٪) حاڵەتەکان پێك دێنێت. منداڵ لەم بارەدا توانا کۆمەڵایەتیەکانی گەشە ناکات و توانای قسەکردنی نابێت و ناتوانێت زاڵبێت بەسەر دەرچەکانیدا (میزکردن و پیسایی). دەشێت لەئایندەدا فێری هەندێك وشە بێت پێویستی بەچاودێری بەردەوامە.

هۆکاری بیرکۆڵی:

١) هۆکاری بۆماوە: پەیوەندی بەکرۆمۆسۆمەکانەوە هەیە. بۆ نمونە کۆنیشانەی داون ﴿کەهەندێك کەس پێی دەڵێن مەنگۆلی ئەم زاراوەیە ئێستا بەکارنایەت، زاراوەیەکی نەشیاوە﴾ کەژمارە کرۆمۆسۆمەکان لە (٤٦) زیاترە، کۆنیشانەی تێرنەر کەژمارەی کرۆمۆسۆمەکان (٤٥) کرۆمۆسۆمە، کۆنیشانەی کلاین فلتەر، لەهەر یەکە لەم حاڵەتانەی سەرەوە دواکەوتنی ئاستی ژیری بەیەکێك لە نیشانە دیارەکانیان دادەنرێت.

٢) هۆکاری دەستکەوتوو:

❖ لەسکی دایکیدا:

- نەخۆشییەکانی دایك وەکو شەکرە، بەرزی فشاری خوێن، چارەسەر بەتیشك، بەکارهێنانی هەندێ دەرمان کەزیان بەکۆرپە بگەیەنێت. یان ژەهراوی بوون بەقورقوشم یان یەکانە ئۆکسیدی کاربۆن.
- بەکارهێنانی مەی (ئەلکحول).
- تا تەمەنی دایك زۆرتر بێت ئەگەری بیرکۆڵی لە منداڵەکەیدا زیاترە، بەهۆی ئەگەری نەخۆشی لەمنداڵەکەی.
- نەگونجانی گروپەکانی خوێن لەنێوان باواندا ئەگەر باوك گروپی خوێنەکەی موجەب بێت و دایك سالیب بێت. (لەم بارەدا دەبێت چارەسەری پێویستی بۆ بکرێت بۆ ڕێگرتن)
- بەدخۆراکی دایك بەتایبەتی لەسێیەکی دووەمی سکدا کەکۆرپە بەخێرایی گەشە دەکات.
- هەوکردنە ڤایرەسیەکان وەکو سیرۆژەی ئەڵمانی و هەوکردنی جگەر و سفلس و کەمی بەرگری بەدەست هاتوو(ئەیدز).

❖ لەکاتی لەدایکبوندا:

- منداڵی نەبەکام ﴿پێش وەخت﴾ یان دواکەوتن لەکاتی خۆی یان پرۆسەی لەدایکبوون بەخێرایی بێت یان زۆری پێ بچێت.

- نەخۆشییەکانی ویلاش.
- توشبوون بەزەردووی بگاتە ئەو ئاستەی زیان بەمێشك بگەیەنێت.
- کەمی ئوکسجین کەدەبێتە هۆی لەناوچونی خانەکانی مێشك.

❖ لەتەمەنی منداڵیدا:

- نابینا یان نەبیست.
- دابڕان لەخێزان یان نەبونی سۆز و خۆشەویستی لەخێزاندا.
- بونی پەشێوی دەرونی خەمۆکی یان سکیتزۆفرینیا.
- بەرکەوتنەکانی سەر کەزیان بەمێشك بگەیەنێت.
- هەوکردنی پەردەکانی مێشك.
- گرفتی فێربوون یان قسەکردن.

بێگومان ئەم هۆکارانەی سەرەوە مانای ئەوە نیە تاك بەدڵنیایەوە توشی بیرکۆڵی دەبێت بەڵکو ئەگەری توشبون زیاد دەکات.

تێبینی:

بەهۆی ئەوەی ئەم کەسانە توانای لێکدانەوەو دەرککردنیان بەمەترسی ئەو ڕەفتارانەی دەیکەن کەمە بۆیە زۆرجار لەلایەن کەسانی ترەوە فریو دەدرێن و کاریان پێدەکرێت و مافیان دەخۆرێت، ئەگەر ئەو تاکەی بەکاریان دێنێت خاوەن حەزێکی شەڕەنگێزی بێت ڕەنگە بۆ تاوان و کاری خراپ بەکاریان بێنێت.

چارەسەر:

ئەو هۆکارانەی چارەسەریان هەیە دەبێت چارەسەری خێراو پێویستیان بۆ بکرێت وەکو هەوکردنی پەردەکانی مێشك، نەخۆشی فینایل کیتۆن یوریا، زەردووی.

هەندێك حاڵەتی تر هەیە دەتوانرێت ڕێگری بکرێت لەڕوودانی وەکو منداڵبوون لەدوای تەمەنی (٤٠) ساڵی و باشترکردنی ئەو خزمەتگوزاریانەی کەپێشکەش بەژنی دووگیان و منداڵ دەکرێت لەبنکە تەندروستی و نەخۆشخانەکاندا.

زیاتر بایەخدان بەپەروەردەی تایبەت دابین کردنی مامۆستاو شوێنی پێویست بۆ ئەو منداڵانە.

چارەسەری پیشەیی بەوەی فێری هەندێك كار بكرێن وەكو چنین و دارتاشی و باخەوانی..... بەمەش شادمانییەكە بۆ خۆی كەپشت بەخۆی دەبەستێت و كەمكردنەوەی قورساییشە لەسەر خێزان.

بەكارهێنانی دەرمان تاكو ئێستا دەرمانێكی وانیە كەئاستی زیرەكی بەرزبكاتەوە بەڵام بۆ چارەسەری هەندێك نیشانە كەخێزان ماندوو دەكات دەتوانین دەرمان بەكار بێنین و هەندێك دەرمان هەیە بەئاگایی زیاد دەكات تا ڕادەیەك بەسودە بەڵام دەبێت بۆ ماوەیەكی درێژ بەكاربهێنرێت.

خۆتەڕکردن [میزبەخۆداکردن]
Enuresis

بریتیە لەخۆتەڕکردنی نەویستانە لەکاتی نوستندا پاش تەمەنی (٥) ساڵی.

پۆلێن کردن:

١) بەپێی کات:

○لەکاتی نوستندا (بەشەو یان ڕۆژ).

○لەڕۆژدا لەکاتی بەئاگاییدا.

٢) بەپێی بوونی نیشانەکانی تر:

○تاکە نیشانە لەکاتی نەبوونی نیشانەکانی تری پەیوەندار بەکۆئەندامی میز و هەرسەوە.



○کۆمەڵە نیشانە لەکاتی بوونی نیشانەکانی تر وەکو میزەچورکێ و قەبزی و خۆپیسکردن.

٣) بەپێی ماوەی پێشووی ووشکی:

○سەرەتایی: منداڵەکە هیچ کات وشکی بەخۆوە نەدیوە.

○دووەمی: منداڵەکە لایەنی کەم ماوەی شەش مانگ خۆی تەڕنەکردووە.

دەستنیشانکردن:

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەروونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك بە کەسێك دەوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کە:

١- خۆتەرکردنی دووبارە لە شوێنی نەگونجاو (لە پۆشاکەکەیدا یان جێگەی نوستن) بەمەبەست یان بەبێ مەبەست.

٢- لایەنی کەم هەفتەی دووجار ئەمە دووبارە دەبێتەوە بۆ ماوەی سێ مانگ، یان کاردەکاتە سەر توانای پیشەیی و ئەکادیمی و یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

٣- تەمەن لایەنی کەم پێنج ساڵان (یان هاوتاکەی بە پێی گەشەکردنی لایەنی ژیری تاك)

٤- ئەم حاڵەتە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان (میزپێکەرەکان، دژە سایکۆسسەکان) یان نەخۆشی جەستەییەوە (شەکرە، پەرکەم،قلیشی دڕکە پەتك) ەوەنەبێت.

سێ جۆری هەیە:

- تەنها بەشەو:واتە تەنها لەکاتی نوستندا.
- تەنها بەرۆژ: واتە تەنها لەکاتی بە ئاگاییدا(کاتێك بەخەبەرە).
- لەهەردووکاتدا: لەهەردوو کاتەکەدا.

نیشانە کلینیکیەکان:

١) بەخەبەر (بەئاگا) نەهاتنی منداڵ لەکاتێکدا میزەڵدانی پڕ دەبێت لەمیز بەهۆی وەڵام نەدانەوەی بۆ ئاگاداریەکانی میزەڵدان.

٢) کەمی ئاستی ڤاسۆپریسین لەکاتی نوستندا کەدەبێتە هۆی زۆرمیزکردن.

٣) گرفت لەدرکەپەتك و لاوازی میزەڵدان.

٤) هەوکردنی میزەڵدان.

ڕێژەی توشبوون:

لە (٢٠٪) ی منداڵ تەمەن (٥) ساڵی لایەنی کەم مانگی جارێك خۆتەڕدەکەن.

لە (١٠٪) ی منداڵی تەمەن (٧) ساڵی لایەنی کەم مانگی جارێك خۆتەڕدەکەن.

لەتەمەنی (١٢) ساڵیدا لە (٨٪) ی کوڕان و لە (٤٪) ی کچان گرفتی خۆتەڕکردنیان هەیە.

لەتەمەنی (١٦) ساڵیدا نزیکەی لە (١٪ - ٢٪) گرفتی خۆتەڕکردنیان هەیە.

لە (٨٠٪) ی خۆتەڕکردنەکان بەشەو دەبێت و لە (٢٠٪) بەڕۆژ.

هۆکاری خۆتەڕکردن:

١)بۆماوە:

گەر یەکێك لەباوان خۆتەڕکردنی هەبێت ئەگەری بونی هەمان حاڵەت لەمنداڵەکەیدا لە (٤٣٪) دەبێت و ئەگەرهەردوو باوان هەیان بێت ئەگەرەکە بۆ لە (٧٧٪) بەرزدەبێتەوە.

ئەگەر باوك خۆتەڕکردنی هەبێت ئەگەری بونی لەمنداڵەکەیدا زیاترە وەك لەوەی دایکی حاڵەتەکەی هەبێت.

٢) هۆکاری دەروونی:

بوونی پەشێوی دەرونی وەکو ترس و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و یان گرفتی سۆزداری ئەگەری خۆتەڕکردن زیاد دەکات.

٣) هۆکاری کۆمەڵایەتی:

بایەخدانی زیاتر لە پێویست بە منداڵ بەجۆرێك بەرانبەر ئەم ڕەفتارەی باوان هیچ هەڵوێستێکیان نەبێت، هەندێکجار بە پێکەنینەوە دەست خۆشی لێبکەن.

ڕانەهێنانی منداڵ لەسەر کۆنترۆڵ کردنی دەرچەکانی لەلایەن باوانەوە.

کێشەی خێزانی نێوان باوان، کەوا لەمنداڵ دەکات هەست بەترس و نائارامی بکات.

لەدەستدانی یەکێك لە باوان بەهۆی سەفەرکردن، جیابونەوە، مردن.

ئێرەیی بەخوشك و براکانی.

زووکردن (پێش کات – لەتەمەنێکی زووتر) ڕاهێنانی منداڵ لەسەر کۆنترۆڵکردنی میز.

دەشێت جۆرێك بێت لە سزادانی منداڵ بۆ هەڵوێستەکانی باوان لەخراپ مامەڵەکرنیان لەگەڵ منداڵدا.

٤) گرفتەکانی میزەڵدان:

بونی هەوکردن، ناتەواوی لەتوێکاری میزەڵداندا، ناتەواوی زکماکی، بچوکی میزەڵدان.

٥) نارگنین ڤاسۆپریسین (هۆرمۆنی دژەمیزکردن):

کاتێك منداڵ دەنوێت ئاستی ئەم هۆرمۆنە بەرزدەبێتەوە و بۆیە دەبێتە هۆی کەم میزکردن. لەو منداڵانەی خۆتەڕدەکەن ئەم هۆرمۆنە بەرز نابێتەوە یان درەنگ بەرزدەبێتەوە بۆیە میزێکی زۆر دێتە میزەڵدان و خۆیان پێ کۆنترۆڵ ناکرێت.

٦) دواکەوتنی گەشەی کۆئەندامی دەمار:

لەم بارەدا گەشەی کۆئەندامی دەمار دوادەکەوێت بۆیە کاتێك میزەڵدان پڕ دەبێت ئاگاداری مێشك ناکاتەوە و ئەویش بەکاری خۆی هەڵناسێت.

٧) خواردن وخواردنەوە:

هەندێك خواردن و خواردنەوە لەشەودا وا لەمنداڵ دەکات زیاتر میزبکات بۆیە وا باشە بەپێی توانا ئەو بابەتانە لەمنداڵ قەدەغە بکرێت یان کەم بکرێتەوە لەشەودا.

٨) قەبزی:

پەستانی بەردەوام لەسەر میزەڵدان دروست دەکات و دەبێتە هۆی گرژبوونی میزەڵدان و زوو میزکردن.

٩) تەنگژەکانی خەو:

هەندێك لەباوان باس لەوە دەکەن خەوی منداڵەکەیان قورسە ﴿قوڵە﴾ بۆیە خۆی تەڕدەکات، خۆتەڕکردن پەیوەندی بەمەوە نیە چونکە لەهەموو قۆناغەکانی خەودا خۆتەڕکردن ڕوودەدات.

١٠) گەڕاندنەوە بۆ قۆناغی پێشتر:

لەکاتی لەدایکبونی منداڵێکی تردا یان بونی منداڵێکی لەم بچوکتر هەندێکجار منداڵ بۆ ڕاکێشانی سۆز و خۆشەویستی و سەرنجی باوان بەلای خۆیدا پەنا دەباتە بەر خۆتەڕکردن بەتایبەتی لەڕۆژدا.

تێبینی:

ئەو منداڵانەی حاڵەتی خۆتەڕکردنیان هەیە زیاتر لەمنداڵانی تر حاڵەتی ڕۆشتن بەدەم خەوەوەیان هەیە یان خەوی ناخۆش دەبینن.

چارەسەر:

١)بەبێ دەرمان:

❖ بەکارهێنانی زەنگی ئاگادارکردنەوە: لەساڵی (١٩٣٨) دروست کراو دەبێت بۆ ماوەی نزیکەی (١٥) هەفتە بەکاربهێنرێت و نزیکەی لە (٧٥٪) ی منداڵ سودی لێوەردەگرن بەڵام پاش ڕاگرتن نزیکەی لە (٤١٪) حاڵەتەکەیان بۆ دەگەڕێتەوە.

کارکردنی ئەم ئامێرە پشت دەبەستێت بەوەی لەگەڵ یەکەم دڵۆپە میزدا زەنگێک لێدەدات کەدەبێتە هۆی بەئاگاهاتنەوەی منداڵەکە یان باوانی منداڵەکە، دەبێت منداڵەکە هەڵسێت و بەشەکەی تری میزەکەی لەدەرەوەی جێگە تەواو بکات. بۆیە لەم جۆرە چارەسەرەدا هاوکاری باوان زۆر گرنگە.

❖ پاداشت دانەوە: لەڕێگەی بەکارهێنانی خشتەیەکی تایبەتەوە یان هەندێك وێنەی گوڵ یان وێنەی ئەستێرە، پاش هەر شەوێکی ووشك منداڵەکە وێنەی ئەستێرەیەك یان گوڵێك دەنێت بەخشتەکەیەوە، هەرکاتێك چەند شەوێك بەسەر یەکەوە بەوشکی خۆی ڕاگرت دیاریەکی دەدرێتێ. بەم ڕێگەیە نزیکەی لە (٢٥٪) یان سوود وەردەگرن و پاش ڕاگرتنی لە (٥٪) یان حاڵەتەکەی بۆ دەگەڕێتەوە.

❖ **راهێنانی بەهێزكردنی میزەڵدان:** بەوەی منداڵ لەڕۆژدا فێردەكرێت میزەكەی دوابخات و میز لەمیزەڵداندا كۆبكاتەوە نزیكەی له (٦٦٪) یان تاڕادەیەك سوودمەند دەبن و له (١٩٪) یان چاكدەبنەوە بەتەواوی.

❖ كەم كردنەوەی خواردنەوەی چا، قاوە، شەربەت لەشەودا بەتایبەتی لەكاتی نزیكەو نوستن.

٢) **بەكارهێنانی دەرمان:** مەبەست لەبەكارهێنانی دەرمان زیادكردنی قەبارەی میزەڵدان یان كەمكردنەوەی بری میزە یان هەردووكیان. وەكو پەمپی دیسمۆپریسین كەشەوانە یەك پەمپ دەكرێت بەلوتی منداڵەكەدا یەك كاژێر پێش نوستن هەر شەوەی كونە لوتێكیان، حەبی ئیمیپرامین (تۆفرانیل) بەپێی تەمەنی منداڵەكە برەكەی دیاری دەكرێت، شروبی ئۆكسی بیوتارین.

تێبینی:

✓ زۆرگرنگە لایەنی دەرونی منداڵ رەچاوبكرێت و نەشكێنرێت ئەگەرخۆی تەركرد بەتایبەتی لەبەر چاوی خوشك وبراكانی چونكە بەشكاندنی منداڵ یان لێدانی حاڵەتەكە خراپتر دەبێت.

✓ زۆر گرنگە سروشتی حاڵەتەكە بۆ منداڵ باس بكرێت تاكو نەترسێت و هەست بەكەمی خۆی نەكات.

✓ وەك چۆن گرنگە سەرزەنشتی منداڵ نەكەین بەهەمان شێوە گرنگە بایەخی زیاتری پێنەدرێت بەهۆی حاڵەتەكەیەوە تاكو چێژ لەحاڵەتەكە وەرنەگرێت و نەیكاتە هۆكارێك بۆ بەدەستهێنانی دەستكەوتی سۆزداری یان مادی.

✓ بەكارهێنانی هەردوو چارەسەر لەیەكێكیان كاریگەرترە.

✓ دەبێت دەرمان لەژێر چاودێری پزیشكدا بەكاربهێنرێت چونكە كۆمەڵێك زیانی لابەلایی هەیە لەبەكارهینانی دەرمان دەكەوێتەوە پزیشك شارەزایی تێیدا هەیە سەرەڕای ئەوەی بەكارهێنانی بری پێویست بۆ هەر تەمەنێك لەلایەن پزیشكەوە دیاری دەكرێت.

خۆپیسکردن
Encopresis

بریتیە لەوەی منداڵ ناتوانێت کۆنترۆڵی دەرچەی کۆمی بکات و خۆی پیس دەکات. پاش ئەو تەمەنەی کەپێویستە بتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات.

دوو جۆری هەیە:

١- خۆپیسکردنی سەرەتای: مەبەست لێی ئەو بارەیە کەمنداڵەکە هیچ کات نەیتوانیبێت کۆنترۆڵی خۆی بکات.

٢- خۆپیسکردنی لاوەکی (دووەمی): منداڵەکە دەتوانێت لایەنی کەم بۆ ماوەی یەك ساڵ کۆنترۆڵی پیسایی بکات پاشان ئەو توانایە لەدەست دەدات.

بەپێی رێبەری دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم دوو بەشە جۆریتر پۆلێن دەکات.

خۆپیسکردن لەگەڵ قەبزی و خۆکۆنترۆڵ نەکردنی زۆربونی پیسایی.

خۆپیسکردن بەبێ بونی قەبزی و خۆکۆنترۆڵ نەکردنی زۆربونی پیسایی.

هۆکار:

دەشێت هۆکاری جەستەیی بێت وەکو نەخۆشی هێرشپرەنگ (Hirschsprung disease) یان هۆکاری دەرونی وەك لەدایکبونی منداڵی نوێ یان تورەیی چارەسەرنەکراو لەباوان یان یەکێك بێت لەنیشانەکانی زوهان لەمنداڵدا.

دەستنیشانکردن:

بەپێی مانوەلی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك بە کەسێك دەوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کە:

٥- خۆپیسکردنی دووبارە لە شوێنی نەگونجاو (لە پۆشاکەکەیدا یان لەسەر زەوی) بەمەبەست یان بەبێ مەبەست.

٦- لایەنی کەم مانگی جارێك ئەمە دووبارە دەبێتەوە بۆ ماوەی سێ مانگ.

٧- تەمەن لایەنی کەم چوار ساڵان (یان هاوتاکەی بە پێی گەشەکردنی لایەنی ژیری تاك)

٨- ئەم حاڵەتە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان یان نەخۆشی جەستەییەوە نەبێت.

چارەسەر:

ئەگەر هۆکارەکەی نەخۆشییەکی دیار بوو چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە.

چارەسەری دەرونی ڕەفتاری بەهاندانی منداڵ و دەستخۆشی لێکردن لەو ڕۆژانەی کەخۆی پیس ناکات.

ڕێنمایی بۆ خێزان چونێتی ڕەفتارکردن لەگەڵ منداڵەکەدا زۆر گرنگە و بەشێکە لەچارەسەر.

دەتوانرێت لەهەمان ڕێنماییەکانی خۆتەرکردن سود وەربگیرێت لەچارەسەردا.

خراپ هەڵسوكەوتكردن لەگەڵ منداڵ
Child abuse

ئەمە یەكێكە لەبابەتە گرنگەكان كەزۆربەی سەرچاوە زانستیەكان بایەخێكی گەورەی دەدەنێ و لەرۆژگاری ئەمرۆدا بەیەكێك لەبابەتە هەرە گرنگەكان دادەنرێت.

خراپ هەڵسوكەوت كردن بەگەلێك شێوە دەبێت:

١) دەستدرێژی جەستەیی.
٢) دەستدرێژی سێكسی.
٣) خراپ هەڵسوكەوتی سۆزداری.
٤) پشتگوێ خستنی جەستەی.
٥) دواكەوتی گەشە كەهۆكەی ئەندامی (جەستەیی) نەبێت.

ئەو نیشانانەی كەئاماژە بەخشن بەدەستدرێژی جەستەیی:



١) برینداری یان سوتاوی دووبارە ببێتەوەو بێ پاساو بێت واتە هۆكارەكەی روون نەبێت.
٢) راڤەی نادروست بۆ برینداری و سوتان و زیانی جەستەیی.
٣) چارەسەر نەكردن یان دواكەوتن لەچارەسەر بەبێ پاساو.
٤) زۆر سزادانی جەستەیی.
٥) ترسان لەگەڕاندنەوە بۆ ماڵ.
٦) توندوتیژی بەرامبەر دەوروبەر (كەهۆكارێكی دەرونی نەبێت).

ئەو نیشانانەی كەئاماژە بەخشن بۆ پشتگوێ خستنی جەستەیی:

١) برسێتی بەردەوام.

٢) بایەخ نەدان بەپاکوخاوێنی و پۆشاك.
٣) دواکەوتن و نەهاتن بۆ خوێندنگە.
٤) چارەسەرنەکردنی لەکاتی نەخۆشیدا.
٥) کەمی ڕێزگرتنی خود و لاوازی پەیوەندی لەگەڵ هاوتەمەنەکانی.

ئەو نیشانانەی کەئاماژە بەخشن بەدواکەوتنی گەشە کەهۆکەی جەستەیی نیە:

١) دواکەوتنێکی ئاشکرای گەشە.
٢) کەمی کێش.
٣) ڕوتانەوەی قژ.
٤) لاوازی پتەوی ماسولکەو گرفتی پێست.

ئەو نیشانانەی کەئاماژە بەخشن بە پشتگوێ خستنی سۆزداری:

١) ڕێز نەگرتنی خود یان کەم ڕێزی بەرامبەر بەخۆی.
٢) گرفتی لەناکاوی ئاخاوتن.
٣) کەمبونەوەیەکی ئاشکرا لەهۆشپێدان یان بەئاگایی.
٤) پێنەگەشتنی لایەنی کۆمەلآیەتی و سۆزداری.
٥) زیان گەیاندن (ڕاکردن).
٦) ئەو پەڕی توندوتیژی یان پشت بەستن بەکەسانی تر.

ئەو نیشانانەی ئاماژە بەخشن بەدەستدرێژی سێکسی:



١) نەبونی باوەڕ بەو کەسانەی تەمەنیان لەخۆی زیاترە یان زۆر هەڵسوکەوت و کراوەیی لەگەڵ ئەو کەسانەدا.
٢) ترس لەکەسانێکی تایبەت.
٣) دابڕان لەڕووی کۆمەلآیەتیەوە یان حەز بەتەنهایی کردن یان کەسانێکی ناوەکین.
٤) پەشێویەکانی خەو وەکو ترسان لەنوستن بەتەنهایی، خەوی ناخۆش یان مۆتەکە (دێوەزمە)، خۆتەڕکردن، ترسان لەتاریکی و لەکاتی نوستندا

دەبێت ژوورەکە ڕووناك بێت.

٥) دوودڵی یان ڕازی نەبوونی بەشداری کردن لەو چالاکیانەی پێویستی بەوەیە خۆی بگۆڕێت. (پۆشاکەکانی بگۆڕێت).

٦) خراپ بەکارهێنانی دەرمان یان مادە هۆشبەرەکان.

٧) ئارەزوویەکی نائاسایی سەبارەت بەکۆئەندامی زاوزێی مرۆڤ یان ئاژەڵ.

٨) ترسان لەخۆشتن یان ژووری داخراو.

٩) ترسان لەپشکنینی پزیشکی بەتایبەتی ئەگەرپێویست بەوە بکات پۆشاکەکانی هەڵبداتەوە یان لایبەرێت.

١٠) سووربونەوە یان شین بونەوەی کۆم، خوێن بەربوون لەدامێن یان کۆم، هەوکردنی کۆئەندامی میز، ئازار لەکاتی میزکردندا یان پیسایی کردندا، ناڕەحەتی لەڕۆشتندا یان لەدانیشتندا و هەستکردن بەئازار، ڕەنگ بوونی پۆشاکەکانی ژێرەوە.

١١) سکبوون.

هۆکارەکانی خراپ ڕەفتارکردن لەگەڵ منداڵ:

١. خوێندنەوەی جیاوازی کۆمەڵگاکان: هەندێك کۆمەڵگە بەمافی باوان و مامۆستایانی دەزانێت کەسزای منداڵەکانیان بدەن، بەرامبەر بەم کارە هیچ سزایەکی یاسایی یان تەنانەت سەرزەنشتکردنێکی کۆمەڵایەتی نیە بگرە هەندێکجار دەستخۆشی دەکرێت لەو باوکەی لەگەڵ منداڵەکانی ڕەقەو سزایان دەدات.

٢. شکستهێنان لەپرۆسەی پەروەردە و پێگەیاندنی منداڵدا: دیارە ئەمەش بەپلەی یەکەم ئەرکی باوانە و دواتر ئەرکی دایەنگا و باخچەو قوتابخانەیە تاکو تاکێکی دروست پەروەردە بکەن.

٣. نەبوونی توانای زاڵبوون بەسەر توڕەبووندا: زۆرجار باوان یان کەسانی گەورە لەماڵدا لەکاتی دەربڕینی توڕەیەکانیان سزا و ئازاری منداڵ دەدەن بەگەلێك شێوە ڕەنگە منداڵەکە هۆکاری توڕەییەکە نەبێت بەڵام لەبەر لاوازی و کەم دەستەڵاتی دەبێتە یەکەم قوربانی توڕەییەکە.

٤. نەبوونی چارەسەر و جێگرەوەی تر بۆ ئەو هەڵوێستە.

٥. نەبوونی توانای ڕابەری کردن (مامۆستا و دایك و باوك). مەرج نیە هەر کەسێك لەرووی بایۆلۆجیەوە توانی منداڵ بخاتەوە بتوانێت ببێتە دایك یان باوك، ڕاستیەکەی زۆر کەمیان دەتوانن ئەو ئەرکە بگرنە ئەستۆ. نکوڵی لەوەش ناکرێت هەرکەسێك توانی منداڵ

فێری خوێندن و نوسین بکات نابێتە مامۆستا چونکە پرۆسەی پەروەردەکرن لەوە گەورەترە تەنها لەخوێندن و نوسیندا قەتیس بکرێت.

٦. بوونی حاڵەتی دەرونی و هۆشمەندی وەکو تێکچونی کەسێتی و سکیزۆفرینیا و دلەراوکێ، ئەگەر یەکێك لەباوان، یەکێك یان زیاتر لەم حاڵەتانەی هەبێت ئەگەری توندوتیژی بەرامبەر منداڵەکانی زیاترە.

٧. فشاری توند و تەنگەژەی دەرونی و گرفتی کۆمەڵایەتی (گرفتی سۆزداری خێزانی، نەگونجان،....) و کێشەی ئابوری (بێکاری و لەدەستدانی کار و خراپی باری ئابوری....). ئەمانە هەموویان هۆکارن بۆ سەرهەڵدانی توندوتیژی.

٨. ئالودەبوون بەئەلکهول و مادده هۆشبەرەکانی تر، ئاشکرایە ئالودەبوانی ئەلکحول زۆر زیاتر لەکەسانی تر توندوتیژن بەرامبەر هاوسەر و منداڵەکانیان.

چارەسەر:

زوو دەستنیشانکردن و نهێنی پارێزی و هەڵسەنگاندن و پشکنینی منداڵ لەرووی جەستەیی و دەرونی و فکری و گەشەکردنی سێکسی و سۆزدارییەوە.

هەڵسەنگاندی ئەوەی ئایا کەسانی تر لەخێزانەکەدا یان لەو ناوەندە ئەگەری هەمان مەترسیان هەیە. ئایا ئەم بارە پێویستی بەئاگادارکردنەوەی پۆلیس هەیە.

لەسەرجەم قۆناغەکانی چارەسەرکرندا بەشداری پێکردنی باوان یان ئەو کەسەی سەرپەرشتی قوربانیەکە دەکات.

توێژەری کۆمەڵایەتی و چارەسازی دەرونی رۆڵی گەورە و گرنگیان هەیە لەپرۆسەی چارەسەرکرندا.

لەسەرو ئەمانەوە لەهەمووی گرنگتر منداڵەکە یان قوربانیەکە پێویستی بەچیە.

کاریگەری لەسەر ئایندەی تاك:

← کارکردنە سەر گەشەی منداڵ لەرووی سۆزداری و سێکسیەوە.

← پەککەوتنی سێکسی.

← تێکچوونی خواردن یان نەخواردنی دەماری.

← تێکچوونی خەو: بێخەوی، خەوی ناخۆش، خەوی پچرپچر، ترس لەسەرەتای نوستندا.

← ئالودەبوون لەسەر ئەلكهول و مادده هۆشبەرەكانی تر لەبەر زیاتر لەهۆیەك گرنگترینیان هاوەڵی كەسانی لەخۆی گەورەتر و ڕاكردن لەرابرودی تاڵ بەڵام بەم ڕاكردنە نادروستە حاڵەتەكە خراپتر دەبێت.

← ئەگەری زیاتری توشبوون بەنەخۆشییە درونیەكان وەكو خەمۆكی، دڵەڕاوكێ، ترس، پەشێوی فشاری پاش زەبر، ڕەفتاری توندوتیژ.

← لادانی سێكسی.

← زیان بەخۆ گەیاندن و خۆكوژی.

← لەداهاتوودا ئەویش خراپ ڕەفتار دەكاتەوە لەگەڵ منداڵان.

← كێشەی تەندروستی لەكۆئەندامی زاوێدا.

لەبەر ئەوەی لێدان بەیەكێك لەرێگە باوەكان دادەنرێت لێرەدا واباشە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەینەوە



١- ئایا لێدان یەكێكە لەشێوازەكانی پەروەردە؟ ئەگەر وابێت دەبێت بەچ شێوازێك پەیرەوبكرێت؟

٢- كاردانەوە خراپەكانی لێدان چین؟

لەهەندێك شوێندا زۆرجار و لەهەندێكی تردا ناوبەناو لێدان بەكاردەهێنرێت بۆ پەروەردەكردنی منداڵ لەلایەن كەسانی لەخۆی گەورە ترەوە (باوان، خوشك و برا، مامۆستا، بەرپرس...) هەرچەندە زۆرێك لەقوتابخانە دەرونیەكان دژی بەكارهێنانی هێزن لەپەروەردەدا بەڵام هێشتا لەلایەن كەسانێكی زۆرەوە بەكاردەهێنرێت. تەنانەت هەندێك قوتابخانەی دەرونی دژی سستمی سزان بەشێوەیەكی گشتی لەكاتێكدا هەندێك قوتابخانەی تر باس لەرۆڵی گرنگی سزا دەكات.

دیارە لێدان جۆرێكە لەجۆرەكانی سزا، پەرتوكە دەرونیەكان كۆمەڵە مەرجێكیان بۆ سزا داناوە گرنگترینیان:

١- دەبێت سزا لەئاست سەرپێچییەكە یان تاوانەكەدا بێت، نەك سزایەكی توند بۆ سەرپێچییەكی ئاسان و سزایەكی زۆر لاواز بۆ سەرپێچییەكی گەورە چونكە لەباری یەكەمدا منداڵ هەست دەكات ستەمی لێكراوە و هەوڵی سەرپێچی تر دەدات وەك تۆڵەكردنەوەیەك، لەباری دووەمدا منداڵ هێندە سزاكەی بەلاوە كەم و ئاسانە نابێتە رێگر و بەربەست لەبەردەم دووبارە كردنەوەی رەفتارەكەیدا.

٢- لەكاتی سزا یان لێدان نابێت زیانی درێژخایەن بەمنداڵ بكەوێت واتە شوێنێكی بریندار بكرێت یان بسوتێنرێت كە شوێن (شوێنەوار) بەجێبهێلێت.

٣- نابێت بەجۆرێك سەرزەنشت بكرێت كەكەسایەتی برۆشێنرێت و كاریگەری خراپ لەسەر كەسایەتی جێبهێڵێت.

٤- مەرج نیە لەیەكەم سەرپێچییەوە راستەخۆ سزا دەست پێبكات بەڵكو دەكرێت بۆ جارێك و زیاتریش شێوازی پەروەردەیی و باسكردن و روونكردنەوەی مەترسی ئەو كارە هەڵەیەی بۆ بكرێت.

٥- هەندێكجار شێوازی پاداشتكردن كاریگەرترە لەشێوازی سزادان، واتە منداڵەكە بەجۆرێك لەو رەفتارە نەشیاوە دوور دەخەیتەوە بەوەی پاداشتی دەكەی ئەگەر هەمان رەفتار دووبارە نەكاتەوە وەك لەوەی سزای بدەی ئەگەر ئەو رەفتارەی كرد. (لەهەمان كاتدا پاداشتیش رێساو تایبەتمەندی خۆی هەیە).

٦- زۆر گرنگە ئەو رەفتارەی سزای منداڵی لەسەر دەدرێت كەسێكی تر نەبێت لەماڵدا یان خوێندنگە هەمان رەفتاربكات و شانازی پێوەبكات و نەك سزا بەڵكو لای هەموان جێی رێزبێت.

٧-

گرنگترین كاردانەوەكانی خراپی لێدان یان سزای توند:

١- نەمانی یان كەمبونەوەی سۆزو خۆشەویستی لەنێوان منداڵ و ئەو كەسەی سزای دادەت و هەندێكجار دروستبوونی رق و كینە بەرانبەری.

٢- لێدان دەبێتە هۆی دروستبونی پەیوەندی لەسەر بنەمای ترس نەك لەسەر بنەمای رێز و خۆشەویستی و هاوكاری.

٣- نەمانی توانای هەڵسەنگاندن بۆ باشی و خراپی شتەكان بەڵكو زیاتر بەشێوەی فرمان جێبەجێ دەكرێت.

٤- لێدان كەسانێك پەروەردە دەكات هەمیشە لەچاوەرێی سەرپێچیدابن و حەزی تۆڵەسەندنەوەیان تیا پەروەردەكات و كەسانێكی توندوتیژ دێنێتە بەرهەم.

٥- کەسانێك پەروەردەدەکات گرفتیان دەبێت لەباوەڕبوون بەخود و داهێنان و تازەگەری و گیانی خزمەت و هاوکاری و ڕێزگرتن لەخود و لەکەسانی تر.

٦- کاریگەری کاتی دەبێت لەگۆڕینی ڕاستیەکان و منداڵ لەناخیدا باوەڕی بۆ دروست نابێت لەمەر هەڵەیی و مەترسی ڕەفتارەکەی بۆیە هەوڵی دووبارە و چەندبارەکردنەوەی دەدات و زۆرجار توشی ئاکاری ڕەفتارەکەی دەبێت.

٧- لێدان منداڵ فێری درۆدەکات بۆ خۆرزگارکردن.

٨- هەندێکجار دەبێتە هۆی بەرەنگاربونەوە و منداڵ لەرووی گەورەکان دەوەسێت و سوردەبێت لەسەر ڕەفتارەکەی و پەیوەندی نێوان منداڵ و گەورەکان لەسەر بنەمای رق و تۆڵەسەندنەوە دروستدەبێت و ڕێزو خۆشەویستی نامێنێت.

٩- هەندێکجار لێدان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ڕەفتاری نەشیاو و خراپتر لەوەی پێشوو بەتایبەتی کاتێك منداڵ هەست بکات سزاکەی نەگونجاوە و شایەنی ئەو سزایە نیە.

خەمۆکی
Depression

خەمۆکی یەکێکە لەپەشێویەکانی مەزاج و توشی سەرجەم تەمەنەکان دەبێت.

ڕێژەی توشبوون:

لەمنداڵدا نزیکەی له (٣ ٪) یە و هەردوو ڕەگەز بەهەمان ڕێژە توشدەبن. بەڵام لەتەمەنی نەوجەوانیدا (هەرزەکاریدا) ئەم ڕێژەیە بەرزدەبێتەوە بۆ (٨٪) لەنێریندا و لە (١٤٪) لەمێینەدا.

هۆکاری توشبوون:

١) بۆماوە: بونی هەمان حاڵەت لەخێزاندا ئەگەری توشبوون زیاد دەکات.
٢) لەدەستدانی یەکێك لەباوان یان هەردووکیان.
٣) جیابونەوە یان تەڵاق دان.
٤) کێشەی بەردەوامی خێزان.
٥) خراپ هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ منداڵ.
٦) سەرنەکەوتن لەبوارەکانی ژیان.
٧) سەرەڕای هۆکارە بایۆلۆجیەکان.



نیشانەکان:

لەمنداڵدا:

کەمخۆری، زیادنەبونی کێش، دڵەڕاوکێی جیابونەوە، توڕەبوون، وورکگرتن، فرەجوڵەیی، ڕەفتاری پێشینە واتە گەڕانەوە بۆ تەمەنێکی پێشتر، هەندێك ڕەفتار دەکات کەپێشتر کردویەتی بەهۆیەوە سەرنجی دەوروبەری ڕاکێشاوە وەکو (خۆتەڕکردن، خۆپیسکردن).

لەمێردمنداڵدا:

نیشانەی جەستەیی (ئازار) بەتایبەتی ئازاری ناوسك، نەچوون بۆ خوێندنگە، لاوازی لەئاستی خوێندن، گرفتەکانی خەو.

لەنەوجەواندا:

ڕێزنەگرتنی خود، بەكارهێنانی دەرمان و مادەهۆشبەرەكان، ڕەفتاری خۆكوژی، نەچوون بۆ خوێندنگە و ڕەفتاری توندوتیژی.

گرفتەهاوشانەكان:

خەموكی لەمنداڵ و نەوجەواندا زۆركات هاوشان دەبێت لەگەڵ هەندێك گرفتی تردا ئەمانەش هەندێكن لەو گرفتانە:

- ← بەكارهێنانی دەرمان و مادەهۆشبەرەكان (٪٢٠).
- ← دڵەڕاوكێ (٪٥٠).
- ← ڕەفتاری نەگونجاو (٪٢٠).
- ← ڕەفتاری خۆكوژی (٪١٥) بەسێیەم هۆكاری مردن دادەنرێت لەنەوجەواندا كەنزیكەی (٪١٢) خۆیان دەكوژن، لەمنداڵدا (٪٢) پەنا دەبەنە بەر خۆكوشتن.

چارەسەر:

زۆر گرنگە منداڵ و باوانی ببینرێن لەلایەن پزیشكەوە تاكو چارەسەری گونجاوی بۆ دیاری بكەن. چونكە لەزۆربەی حاڵەتەكاندا پێویستی بەزیاتر لەڕێگەیەكی چارەسەری هەیە.

١- چارەسەری دەرونی لەڕێگەی چارەسازی دەرونییەوە. بەتایبەتی لەڕێگەی وێنەكێشان و یاریكردنەوە.

٢- دەرمان زۆر بەكەمی بەكاردەهێنرێت، ئەگەر پێویست بكات دەرمانەكانی دژەخەمۆكی بەكاردەهێنرێت بە برێكی كەم.

توڕەبوون لەمنداڵدا
Anger at childhood

کێ هەیە قۆناغی منداڵی بەبێ توڕەبوون بەسەر بردبێت؟

چەندێك لەدایکان کێشەی ئەوەیان نیە کەمنداڵەکانیان توڕەن یان ناو بەناو نەوبەی توڕەبونیان هەیە لەهەمان کاتدا نازانن چۆن ڕەفتاریان لەگەڵ بکەن؟.

توڕەیی چیە؟

بریتیە لەحاڵەتێکی هەڵچونی سۆزداری بەهۆی وروژاندنی دەرەکی یان ناوەکیەوە ڕوودەدات و هاوشان دەبێت لەگەڵ گۆڕانکاری جەستەیی و دەرونیدا، بەچەند قۆناغێك تێدەپەڕێت (لەهەڵچونی ئاسانەوە تاکو ڕەفتاری تێکدەرانەو کاولکارانە). مەرج نیە هەموو منداڵێك بەسەرجەم قۆناغەکاندا تێپەڕێت بەڵکو بەپێی هۆکاری توڕەبونەکەو وەڵامدانەوەی دەوروبەر و کەسێتی منداڵەکە پلەکانی توڕەبوون دەگۆڕێت.

جۆرەکانی توڕەبوون:

١- توڕەبونی ئەرێنی (پۆزەتیف): (مەبەست لە پۆزەتیف باشی نیە بەڵکوزیادبوونی نیشانەیە)



لەم بارەدا منداڵ ئەقیژێنێ و هاواردەکات و ڕەفتاری تێکدەرانە و کاولکارانەی دەبێت و زیان بەخۆی یان بەدەوروبەر دەگەیەنێت.

٢- توڕەبوونی نەرێنی (نەگەتیف): (مەبەست لە نەگەتیف خراپی نیە بەڵکو نەمانی چالاکیە)

لەم بارەدا منداڵ ڕەفتاری کشانەوەی دەبێت و چالاکیەکانی کەم دەبێتەوە وەکو ئەوەی نان ناخوات، یاری ناکات، رازی نابێت بچێت بۆ قوتابخانە.

هۆکاری توڕەبوون:

▪ ناچارکردنی منداڵ بەهەستان بەکارێك حەزی پێنەکات وەکو فشار خستنە سەری بۆ هێنانی پەرداخێك ئاو بۆ براکەی کەلەخۆی گەورەترە یان ناردنی بۆ فرۆشگایەك بۆ کرینی شتێك.

▪ پێدانی فرمانی زۆر و یەك لەدوای یەك بەجۆرێك منداڵ فریا ناکەوێت جێبەجیان بکات وەکو (ئەم پۆشاکە لەبەر مەکە، هاورییەتی فلان و فلانە کەس مەکە، مەچۆرە کۆلان، زۆر سەیری تەلەفزیۆن مەکە، ئەوە ئەرکی قوتابخانەت جێبەجیٚ نەکرد،......) لەماوەیەکی کورتدا سنورداركردنی سەرجەم چالاکیەکان و نەدۆزینەوەی جێگرەوەیەك بۆ تواناکانی منداڵ ناچاری دەکات توڕە بێت.

▪ پێدانی فرمانێك لەسەر و توانای خۆیەوە بێت.

▪ لەدەستدانی یەکێك لەیاریەکانی یان شکاندنی لەلایەن کەسێکی ترەوە یان رێگە نەدان بەوەی یاریان پێبکات.

▪ شکاندنەوە و سوکایەتی پێکردنی لەبەردەم ئەو کەسانەی کەخۆشی دەوێن.

▪ نازپێدانی زۆر پاش ماوەیەك برینی ئەو نازە بەبیٚ هۆیەکی دیار یان بەبیٚ پلەبەندی.

▪ پەروەردەی هەڵەو توندوتیژ لەلایەن باوانەوە یان ئەندامانی تری خێزان، بێبەشکردنی لەسۆز و خۆشەویستی و بایەخ پێدان.

▪ دوو پەروەردەیی، باوان دوو بۆچونی جیاوازیان هەبێت لەمەڕ هەمان بابەت.

▪ بونی حاڵەتێکی دەرونی یان هەندێك نەخۆشی کۆئەندامی دەمار یان ناتەواوی و نەخۆشی جەستەیی کەرێگر بێت لەچالاکیەکانی منداڵ.

چارەسەر:

زانینی هۆکاری توڕەبوون بەشێکی گرنگە لەچارەسەر بۆیە ئەگەرهۆکارەکەی بۆ پەروەردەی باوان بگەڕێتەوە دەبێت باوان برێك بەخۆیاندا بچنەوە و هەڵەکانیان چاك بکەن، زۆر گرنگە لەکاتی توڕەیی منداڵدا دایك هێمنی خۆی ڕاگرێت و گویٚ لەمنداڵەکەی بگرێت و هەوڵی ئەوە بدات منداڵەکەی فێربکات ئەو شتانەی کەدەیەوێت و بۆی جێبەجیٚ ناکرێت یان بەدڵی نیە بەئاخاوتن دەربرینی بۆ بکات نەك بەتوڕەیی.

ئەو فرمانانەی بەسەر منداڵدا دەدرێت یان ئەو رێگریانەی بۆی دادەنرێت دەبێت پێش ئەوە بەزمانێکی ئاسان و رەوان بۆ منداڵەکە باس بکرێت.

ڕوخۆشی و دەستخۆشی و پێهەڵدان لەکاتی کردنی کارێکدا وا لەمنداڵ دەکات زیاتر حەز لەو کارەبکات و هەوڵ بدات ودووبارە و چەند بارەی بکاتەوە.

زمانگری (گرفتی ئاخاوتن)
(Stuttering)

زۆرجار بیرۆکەیەك رەتدەکەینەوە تەنها لەبەر ئەوەی ئەو ئاوازەی پێی دەوترێت جێی بێزاریە.
﴿نیتشە﴾

زمانگری یان گرفت لەئاخاوتن یەکێکە لەو حاڵەتانەی توشی منداڵ دەبێت لەسەرەتای ساڵەکانی تەمەندا و منداڵ گرفتی دەبێت لەدەستکردن بەئاخاوتن یان بەردەوامبوون لەئاخاوتن دەشێت لەسەرەتای قسەکردندا بێت یان لەناوەڕاستی قسەکردن.

زیاتر لەنێرینەدا هەیە بەرێژەی (٤: ١) و لەهەر سەد منداڵ منداڵێك ئەم حاڵەتەی هەیە.

دوو جۆر زمان هەیە کە بریتین لە:

١- زمانی دەربڕین: بریتیە لەو ووشانەی کەمنداڵ دەیزانێت و بەهۆیەوە پێویستیەکانی پێدەردەبڕێت و پەیوەندی کۆمەڵایەتی دروست دەکات.

٢- زمانی وەرگیراو: بریتیە لە تێگەیشتن لەو فرمان و ڕێنماییانەی کە پێی دەوترێت.

پۆلێنکردنی گرفتەکانی ئاخاوتن:

١- گشتگیری ئاخاوتن: بەکارهێنانی هەمان زاراوە بۆ سەرجەم حاڵەتە لێکچوەکان.

٢- ئیکۆ (دووبارە کردنەوە): کاتێك دەنگێك دەبیستێت یان پرسیارێکی لێدەکرێت بەبێ وەڵامدانەوەی پرسیارەکە هەمان دەنگ دووبارە دەکاتەوە. بۆ نمونە لێی دەپرسیت ناوت چیە؟ ئەویش دەڵێت ناوت چیە؟، دەڵێی ماڵتان لە کوێیە ئەویش بەهەمان شێوەی تۆ دەڵێت ماڵتان لە کوێیە؟

٣- مەزاجی و فرێدانی زاراوە: بۆ نمونە دەشێت لەناو پۆلدا لەخۆیەوە بڵێت (بابە) یان (دایە) بەڵام کاتێك دایك و باوکی دەبینێت هەمان دەربڕین نەکات. یان ووشەیەك دەڵێت لەکاتێکدا بەڵام دووبارەی ناکاتەوە لە کاتەکانی تردا.

٤- تێکدان ناروونی: منداڵ بە دەنگێک قسە دەکات کە دەوروبەر لێی تێناگەن و بەهۆی گۆڕانکاری و ناتەواوی لە شوێنی دەرکردنی پیتەکان.

٥- گۆڕین یان جێگرەوە: بریتیە لەوەی منداڵ لەبری پیتێك پیتێکی تر دەردەبڕێت بۆ نمونە لەبری (م) (ن) دەردەبڕێت لەبری (مۆز) دەڵێت (نۆز) لەبری (س) (ز) دەردەبڕێت لەبری ئەوەی بلێت (سێو) دەڵێت (زێو).

٦- سرینەوە یان شاردنەوە: هەندێك پیت دەرنابرێت بۆیە ووشەیەکە بەنیوەی دەردەبرێت زیاتر ئەم حالەتە لە کۆتا پیتدا دەبێت لەبری ئەوەی بلێت (شۆخان) دەڵێت (شۆخا)، لەبری (پرتەقاڵ) دەڵێت (پرتەقا).

٧- زیادکردن و پێوەنان: منداڵ لەم حالەتەدا پیتێکی زیادە دەردەبرێت، بۆ نمونە لەبری ئەوەی بلێت (دایە) ئەڵێت (دایەو) واتە پیتی (و) زیاد دەکات، لەبری ئەوەی بلێت (من) دەڵێت (منی) واتە پیتی (ی) زیاد دەکات.

٨- تازەگەری (نیۆلۆجیزم): دەشێت منداڵی ئۆتیزم بە شێوازێك ئاخاوتن بکات کە کەس لێی تێنەگات واتە هەندێك زاراوە بەکاردێنێت کە کەس لێی تێناگات و بەتەواوی ووشەیەکی تازە و هیچ واتایەك ناگەیەنێت لای کەسانی تر تەنها منداڵەکە خۆی دەزانێت واتای چیە بۆ نمونە (سای ، کیوا، نحا ...).

هۆکاری ئەم حاڵەتە :

١. بۆماوە: لەهەندێك خێزاندا زیاترە وەك لەخێزانێکی تر.

٢. وەك دەزانین مێشکی مرۆڤ لەدوو پەل پێکهاتوە یەکێکیان زاڵ ئەوی تریان بەزیو لەهەندێك کەسدا هەردوو لای زاڵە لەم منداڵانەدا ڕەنگە هیچ لایەکی مێشکیان زاڵنەبێت.

٣. بونی فشاری دەرونی و خەمۆکی و ترس و دڵەڕاوکێ.

٤. هەڵسوکەوتی توندو خراپی باوان و ئەندامانی تری خێزان بەرامبەر بەمنداڵ.

٥. نەمانی سۆز و دابرانی خێزانی و بونی کێشەی خێزانی بەردەوام.

٦. ڕاگواستن یان گواستنەوە لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر (ماڵ یان خوێندنگە).

٧. مردنی یەکێك لەباوان یان جیابونەوەیان لەیەکتری.

٨. لەدەستدانی هاوڕێکانی.

٩. لەدایکبونی منداڵی نوێ.

١٠. گرفتی دەماری و لاوازی ماسولکەکانی پەیوەندار بەئاخاوتنەوە.

١١. شێوازی ئاخاوتنی کەسانی تر کە منداڵ دەیان بیستێت.

١٢. ئاستی هاندانی باوان و ئەندامانی خێزان و کەسانی پەروەردەیی لەکاتی سەرەتای دەستکردن بە ئاخاوتن.

١٣. بوونی نەخۆشی وەکو دواکەوتنی ئاستی ژیری، ئیفلیجی مێشك، پوکانەوەی مێشك، گرفتی ماسولکەکانی روخسار، گرفت لە ددانەکان.

١٤. توشبوون بە زەردووی لە هەفتەی یەکەمی تەمەن کە پێویست بە خوێن گۆڕین بکات.

١٥. شینبونەوە ناوەند واتە نەچوونی ئۆکسجین بۆ مێشك.

١٦. بونی حاڵەتی قلیشی پوك ولێوە کەروێشك.

١٧. گرفتی بیستن.

١٨. ناتەواوی لە قورگ و دەنگە ژێیەکان.

١٩. ئایا منداڵەکە دواکەوتنی گشتی هەیە واتە لەبوارەکانی تریشدا دواکەوتووە وەك توانای دانیشتن بەبێ پاڵپشت و توانای رۆیشتن؟

چارەسەر:

چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتە پێویستی بەئارامی و کات بەخشینە لەلایەن باوان و ئەندامانی خێزان و مامۆستاوە.

رێنمایی بۆ باوان:

یەکەم: هەندێك لەئەرکە گرنگەکانی باوان

١- دروستکردنی خشتەیەك بەناو و زاراوە و هەڵسوکەوتە گرانەکان کەمنداڵ خۆی لێدەپارێزێت.

٢- رۆژانە ئەم ڕاهێنانە بەمنداڵەکە بکە:

❖ وەرزشی ماسولکەی پەلەکان و ڕوخسار.

❖ ووتنی پیتەکان هەر پیتەی چەند جارێك بەدەنگی نزم پاشان بەدەنگی ناوەند دواتر بەدەنگی بەرز.

❖ رۆژانە هەناسە وەرگرتن و هەناسە دانەوە بەدەم بۆ ماوەیەکی دیاریکراو.

❖ ئەو ووشانەی لەخشتەکەدا هەن هەندێکیان هەڵدەبژێرێت و لەسەرەتادا بەدەنگی نزم پاشان بەدەنگی ناوەند دواتر بەدەنگی بەرز دەیڵێتەوە.

❖ هاندانی منداڵ تاکو بەهێمنی بدوێت و لەسەرخۆ ئاخاوتن بکات.

❖ دەتوانێت لەسەرەتا هەناسەیەکی قول بدات و پاشان لەگەڵ هەناسە دانەوەدا دەست بەقسەکردن بکات.

❖ رۆژانە منداڵ هانبدرێت بۆ ئەوەی فوو بکاتە میزەڵدانەوە تاکو ماسولکەکانی ڕومەتی خاوببنەوە.



دووەم: پێویستە ئەمانە بزانیت:

❖ منداڵەکەت فێرکە تا زۆرترین کات سەیری بەرامبەرەکەی بکات لەکاتی ئاخاوتندا چونکە ئەو منداڵانەی زمانگریان هەیە لەبەر زیاتر لەهۆیەك ناڕواننە بەرامبەرەکانیان لەکاتی ئاخاوتندا.

❖ لەکاتی زمانگریدا دەبێت باوان رویان وەرنەگێڕن لەمنداڵەکانیان یان پەلەیان لێنەکەن یان بێزاری و بێتاقەتی نیشان نەدەن، هەوڵمەدە ووشە قورسەکانی بۆ تەواو بکەیت چونکە ئەو وا هەست دەکات کەتۆ لێی بێزار بویت بۆیە کۆتایی بەرستەکە دێنیت.

❖ هەرگیز بەچاوی بەزەیی یان توڕەیی مەڕوانە منداڵەکەت چونکە ئەمە حاڵەتەکە خراپتر دەکات.

❖ زیاتر لەپێویست بایەخ مەدە بەمنداڵەکەت تاکو زیاتر زمانگری نەکات بۆ سەرنج راکێشانی تۆ، هەوڵبدە یەکسانی (یان هاوسەنگی/ دادپەروەری) بنوێنیت لەنێوان ئەو و منداڵەکانی تردا.

❖ گەر منداڵەکەت لێی پرسیت بۆ ناتوانم بەباشی بدوێم؟ بۆ زمانگریم هەیە؟ من چیمە؟ هەوڵبدە و وەڵامی ڕاست و دروستی بدەیتەوە و هەندێ نمونەی واقعی و جوانی بۆ بێنیتەوە کەلەگەڵ تەمەن و ئاستی زیرەکی ئەودا بگونجێت.

ئەمەش هەندێك ڕێنمایی ترە بۆ باوان:

١) قسە بەمنداڵەکەت مەبڕە.

٢) پەلەی لێ مەکە تا زیاتر نەپەشۆکێت (واتە تا سەری لێ نەشێوێت).

٣) داوای لێمەکە ئەو ووشانەی قورسن بیگۆڕێت بەووشەی ئاسانتر چونکە وایلێدێت لەو ووشە و ڕستانە بترسێت و دواتر کاریگەری دەبێت لەتوانای ڕەوانبێژی و وشەسازی.

٤) داوای لێمەکە کەزمانگری ڕاگرێت یان بلێیت ڕاستەوخۆ بۆم دووبارە کەرەوە بەبێ وەستان.

٥) ڕستەکەی بۆ تەواو مەکە ڕەنگە بەووشەیەکی هەڵە کۆتایی پێبێنیت و بارەکە لەسەر ئەو خراپتر بکەیت، لەهەمان کاتدا منداڵەکەت هەست دەکات تۆ پەلەتەو ناتەوێت گوێی لێبگریت و هەست بەخۆبەکەم زانین دەکات.

٦) بەهێمنی و بەئارامیەوە گوێ لەمنداڵەکەت بگرە.

٧) هەوڵبدە ئەو پرسیارانەی لێبکەیت کەوەڵامەکانی هەڵبژاردەی تێدایە، نەك پێویستی بەوەڵامێکی درێژ و ئالۆز هەبێت.

٨) بەئارامیەوە گوێ لەمنداڵەکەت بگرە و هێندە بایەخ بەناوەڕۆکی قسەکانی دەدەیت هێندە بایەخ بەشێوازی قسەکانی مەدە.

٩) کاتێ لەگەڵیدا دەدوێت هەوڵدە بەهێمنی و لەسەرخۆیی بدوێیت نەك بەشپرزەیی یان ڕەوانیەکی خێرا چونکە هەوڵدەدات لەلاسایی تۆ بکاتەوە دیارە بەشێوە هێمنیەکە باشتر دەتوانێت.

١٠) لەوەڵامدانەوەدا هەندێك وشە بەکاربێنە کەئەو بەکاریهێناوە و ئەگەربەشێوەیەکی هەڵە دەریبریوە هەوڵبدە هەڵەکان ڕاست بکەرەوە بەبێ ئەوەی هەستی بریندار بکەیت.

١١) کاتێك لەگەڵیدا دەدوێیت لەنێوان ووشەکاندا راوەستە بەشێوەیەکی ئاشکرا تاکو بتوانێت باشتر لاساییت بکاتەوە لەناخی خۆیدا.

١٢) مەیشکێنە بەوەی زوو زوو پێی بلێت وەکو منداڵ مەبە!. کەی گەورە دەبیت؟. تۆ بەقەد پیاوێکی. هەندێکجار ووشەو ڕستەی زۆر نەشیاوتر کەمنداڵەکانی تر لەتۆوە فێری دەبن و گاڵتەی پێدەکەن وەکو لاڵەپەتە یان نیوەزمان.

١٣) لێدان و سزادان هیچ سودێکی نیە لەکاتی زمانگریدا بەڵکو حاڵەتەکە خراپتر دەکات.

١٤) ئەو چالاکیانەی کەحەزی پێناکات یان توشی دڵەڕاوکێ دەکات واباشە کەمبکرێتەوە یان لابرێت ئەگەرلەتوانادا بوو.

١٥) کاتێك بەشێوەیەکی ڕەوان قسەدەکات و چەند رستەیەك دەڵێت دەبێت دەستخۆشی لێبکرێت و پاداشتی بدرێتەوە بەزەردەخنەیەك، چەپڵەیەك، ئافەرینێك، دیاریەکی بچکۆلە.

١٦) ئاگاداربە لەدەربریەنەکانی ڕوخسارت چونکە منداڵەکەت باش دەزانێت تۆ چ کاتێك بەسۆز و خۆشەویستیەوە گوێی لێدەگریت و چ کاتێك بێزاریت و دەتەوێت کۆتایی بەگوێگرتن بێنیت.

١٧) وا لەمنداڵەکەت مەکە زۆر خۆی ماندوو بکات تاکو سەرنجت رابکێشتێت.

١٨) تێبینی ئاماژەکانی شڵەژان و هەڵچون بکە لەسیمای منداڵەکەتدا، هەوڵبدە بزانیت هۆکاری چیە و بۆی چارەسەر بکە.

١٩) ئەگـەر زمانگریەکـە پـاش مردنـی کەسـێکی نزیـك بـوو یـان ڕوداوێکـی ترسـناك، لـەدایکبونی منـداڵێکی تـر سـەری هەڵدا یـان خـراپتر بـوو هەوڵبـدە بـاری دەرونـی منداڵەکـەت هێوربکەیتەوە.

٢٠) هەوڵبدە زیاتر لەگەڵیدا بدوێیت وەك لـەوەی فرمانی بدەیت بەسـەردا. وەکو ئەوەی باسی چالاکی ڕۆژانەت بۆ بکات و یان چیرۆکێکت بۆ بگێڕێتەوە یان بخوێنێتەوە بەدەنگی بەرز.

٢١) هەوڵبـدە بەشـداری پێبکـەیت لـەگۆرانی ووتـن و یـاری کـردن چـونکە لـەو کاتانـەدا زمانگری زۆر کەمە. منداڵ زیاتر هەست بەئارامی و شادی دەکات.

٢٢) هەوڵبـدە چیرۆکی بـۆ بخوێنیتـەوە بەشـێوەیەکی ئـارام و لەسـەرخۆ پاشـان لەگەڵیـدا گفتوگۆ بکە لەسەر ناوەرۆکی چیرۆکەکە خۆت بەدوور بگرە لەو چیرۆکانەی دیمەنی ترسناکی تێدایـە ڕەنگـە لـەو کاتـەدا منداڵەکـەت بەچێژەوە گـوێ بگرێـت بـەڵام ئـەو تـرس و دڵەڕاوکێیـە زمانگریەکـەی زیـاتر دەکـات. باشـترین کـات بـۆ خوێنـدوەی چیرۆك پـێش نوسـتنە چـونکە پچراندن کەمە یان نیە. هەوڵبدە چیرۆك و قسەکانت خۆشبن و هەندێکجار گاڵتە ئامێزبن تاکو منداڵەکەت هەست بکات کەئاخاوتن کارێکی خۆش و بەچێژە.

٢٣) یارمەتی منداڵەکەت بدە تاکو هەستی خۆی دەربرێت بەزارەکی:

هەسـتی خـۆتی بـۆ دەربـڕە تـاکو فێربێـت چـۆن هەسـتی خـۆی دەربرێـت و بگاتـە ئـەو مەبەستەی کەدەیەوێت بەبێ توڕەبوون و دەمارگیری. کاتێك بەتەنیا دەبیت هەوڵبـدە بـەدەنگی بـەرز بـدوێیت و باسـی بابـەتێك بکـەیت تـاکو فێربێـت لەبەرخۆیـەوە بدوێت کاتێـك بـەو جـۆرە چالاکیە هەڵدەسێت ڕێگری لێ مەکە.

٢٤) پەیوەندی نازارەکی:

زۆر گرنگـە بـەڕوی خـۆش و شـادیەوە یـاری لەگـەڵ منداڵەکـەت بکـەیت و هەسـتی خـۆتی بەڕوخسار بۆ دەربریت و کاتێك دەدوێت بەچالاکانە گوێی لێبگریت و خۆت بەدوور بگریت لـەرووگرژی و تـوڕەیی و بێزاری. زوو لەباوەشـی بکە و ماچی بکە و بـەروویا پێبکـەنە ئەگـەر لێی پرسیت بۆ وا دەکـەیت؟ پێی بلێ شانازیت پێوەدەکەم تۆ منـداڵێکی زۆر باشـی دڵنیابـە منداڵەکەت گەلێك سیما و ڕەفتاری جوانی هەیە شایانی پیاهەڵدانە. نەهێڵێت واهەست بکات کەتۆ بـەزەییت پێدا دێتـەوە یان جێی بەزەییە. گـوێ مـەدە بـەکات با قسەکانی تـەواو بکـات چونکە لەپەلەکردندا زیاتر دەشلەژێت و زمانگریەکەی زیـاتر دەبێت. کاتێك لێی تـوڕە دەبیت یـان دەترسـێت داوای وەڵامـی درێـژی لێمەکـە بـۆ پرسـیارەکانت چـونکە ناتوانێـت وەڵامـت

بداتەوە یان بەرگری لەخۆی بکات ڕەنگە بەو هۆیەوە تۆ سزایەکی بدەیت کەشایانی ئەو سزایە نەبێت. دواتر کاردانەوەی خراپی هەبێت بەرامبەرت.

ڕێگە مەدە هەست بەتاوان بکات یان لۆمەی خۆی بکات یان خۆی بەکەمتر بزانێت لەخەڵکی تەنانەت بۆ خۆشت مەهێڵە ئەو هەستانەت لا دروست بێت چونکە ئەم حاڵەتە تاوانی کەستان نیە و لەئەنجامی کەمتەرخەمیەوە نیە بەڵام هێندەش بزانە نابێت کەمترخەم بیت لەچارەسەر چونکە بەشێکی چارەسەر پشت بەبەرێزت دەبەستێت.

ڕێنمایی بۆ ئەندامانی خێزان:

گەر منداڵەکەت خوشك و برای هەیە دەبێت بەئاگابیت لەم خاڵانەی خوارەوە:

❖ ڕێگەیان مەدە تووڕەی بکەن و سوکایەت پێبکەن.

❖ ڕێگەیان مەدە ناو ناتۆرەی لێبنێن.

❖ ڕێگەیان مەدە لاسایی بکەنەوە.

❖ هەندێك ڕێسای سادە دابنێ لەماڵدا وەکو ئەوەی هەریەکە لەنۆرەی خۆیدا قسە بکات و کەس نابێت پەلە لەبەرامبەرەکەی بکات، کەس نابێت گاڵتە بەقسەی بەرامبەرەکەی بکات.

❖ بەشێوەیەکی زۆر تایبەت لەگەڵ منداڵەکەتدا ڕەفتار مەکە ڕەنگە ببێتە هۆی ئەوەی خوشك و براکانی رقیان لێی بێتەوە توندبن لەگەڵیدا.

❖ بەپێی توانا ئاژاوەو کێشەی ناوماڵ کەمکەرەوە چونکە کاریگەری نەگەتیفی دەبێت لەسەر منداڵەکەت.

زمانگری زیاددەکات لەم حاڵەتانەی خوارەوە:

١- کاتێك منداڵ هەست دەکات دەوروبەر گوێی لێناگرن.

٢- ئاخاوتن لەژێر فشاری کاتدا.

٣- بەکارهێنانی زاراوەی قورس و گران تاکو هاوشانی هاورێکانی بێت.

٤- ناچارکردنی بەوەی وەڵامی چەند پرسیارێك بداتەوە لەیەك کاتدا.

٥- شوێنی تازە و نامۆ.

٦- ماندووبون، شڵەژان، ناچارکردنی بەقسەکردن.

٧- لێدوان بەتەلەفۆن.

٨- سەرەتای خوێندنگە و مۆڵەتەکان.

زمانگری كەمدەبێتەوە لەم كاتانەدا:

یاری كردن، گۆرانی، یاریكردن لەگەڵ ئاژەلان، ئاخاوتن لەگەڵ خوددا.

ڕێنمایی بۆ مامۆستایان:

منداڵەكان لەگەشەسەندنی توانای ئاخاوتنیان جیاوازن وەكو چۆن لەتوانای خوێندن و نوسین و بیركاریدا جیاوازن. بەئاسانی هەندێك منداڵ توانای خوێندنەوەیان نیە لەپۆلی یەكدا هەندێكی تر پێش چونە بەر خوێندن فێری هەندێك پیت دەبن.

١- واخۆت دەرمەخە كەلەگرفتی زمانگریەكەی بێئاگایت و تێناگەیت چونكە ئەوانەی زمانگریان هەیە دەزانن گرفتەكەیان چیە و دەشزانن كەتۆ دەزانیت.

٢- لەپۆلدا هێمنبەو گوێی لێبگرە و كاتی پێویستی بدەرێ و وا خۆت نیشانبدە كەچێژ وەردەگریت لەقسەكانی.

٣- ڕێگە بەخوێندكارانی تر مەدە بەهیچ شێوازێك گاڵتەی پێبكەن.

٤- لەكاتی پرسیاردا هەوڵبدە یەكەمجار ئەو پرسیارەی لێبكەیت كەوەڵامەكەی یەك وشەیە و پاشان ئەو پرسیارەی كەوەڵامەكەی دوو وشە یان برێك زیاترە و دواتر ئەو پرسیارەی كەوەڵامەكەی كراوەیەو پێویست بەوەڵامی درێژ دەكات.

٥- گەر خوێندكارەكە ویستی بەپەلەو بەهەڵەشەیی بدوێت بڵێ كاتی تەواوم هەیە بەلەسەرخۆیی قسەكانت بكە.

٦- پێی مەڵی هەناسەیەكی قوڵ هەڵمژە یان ڕستەی هاوشێوە بەكاربێنە چونكە هەست دەكات كەحاڵەتەكەی ئەو نەخوازراوە و زیاتر شپرزە دەبێت.

٧- گەر ئاستی زمانگریەكەی لەرۆژێكەوە بۆ ڕۆژێكی تر دەگۆرا هەندێك ڕۆژ باش و هەندێكی تر خراپ هەوڵبدە لەو ڕۆژانەی باشە زیاتر بیدوێنیت و لەڕۆژە خراپەكاندا كەمتر.

٨- پێویستە لەگەڵ خوێندكارەكەدا بەتەنها بدوێت و بۆی باس بكەیت كەتۆ دەزانیت ئەو برێك گرفتی لەئاخاوتندا هەیە تۆ یارمەتیدەری ئەویت. ناو بەناو ئەم دانیشتنانە دووبارە و چەند بارە بكەرەوە تاكو زیاتر هەست بەئارامی بكات لەگەڵتدا.

٩- گەر زمانگریەكەی لەزیادبوندا بوو هەوڵبدە بەشداری پێبكەیت لەو چالاكیانەی كەزمانگری تێدا ڕونادات وەكو گۆرانی و سرود ووتن.

١٠-هەوڵبدە كاتێك پرسیاری لێدەكەیت نەیترسێنیت واتە لەناكاودا پرسیاری لێمەكە چونكە ترس و دڵەڕاوكێ حاڵەتەكەی خراپتر دەكات. گەر پرسیاریشت لێكرد ماوەی پێویستی بدەرێ بۆ وەڵام دانەوە.

١١- خۆت بپارێزە لەو ووشانەی كەسوكایەتی پێكردنە بەحاڵەتەكەی وەك لاڵەپەتە و نیوە زمان و بەڵكو لەبری ئەوانە ووشەی شیاو بەكاربێنە وەكو گرفتی ئاخاوتن و زمانگری و ئاخاوتنی نادروست.

١٢- ئەگەر ڕستەیەكی ناتەواوی ووت كەووشەكانی تێكشكاو بوون هەوڵبدە هەمان رستەی بۆ دووبارە بكەیتەوە بەشێوەی دروست چونكە واهەست دەكات تۆ بایەخ بەناوەرۆكی قسەكانی دەدەیت و ئەویش هەوڵدەدات زیاتر گوێ بیستی تۆ بێت.

١٣- بەئاگابە لەزمانی جەستەت كاتێك گوێ بیستنی خوێندكارەكە دەبیت چونكە لە (٧٠٪) ی دەربرینەكان جەستەیین نەك زارەكی بۆیە ئەگەر پەلەكردن و دڵەڕاوكێت پێوەدیار بێت خوێندكارەكە زوو هەستت پێدەكات و ئەویش توشی دڵەراوكێ دەبێت و حاڵەتەكەی خراپتر دەبێت.

١٤- كاتێك دەست هەڵدەبرێت بۆ بەشداری كردن ئەوە ساتێكی گونجاوە و دیارە باوەڕی بەخۆیەتی كەدەتوانێت بدوێت بۆیە بواری بدەرێ تا بەشداری بكات.

١٥- ڕەنگە خوێندكار پرسیارت لێبكات بۆ ناتوانم قسە بكەم بۆ دەلەرزم هەوڵبدە وەڵامی دروستی بدەیتەوە نەك هەڵە بۆ نمونە پێی بلێ وەك چۆن كەسانێك هەن بینینیان تەواو نیە و چاویان كزە كەسانێكی تر هەن بیستنیان تەواو نیە و كەسانێكیش هەن قسەكردنیان تەواو نیە، بەڵام حاڵەتەكەی تۆ لەزۆریان باشترە چونكە تۆ بەهەوڵدانت باشتر دەبیت و تەنها ماوەیەك ئەم حاڵەتەت دەبێت.

١٦-هەوڵبدە خۆت بەدوور بگریت لەو ڕەفتارانەی كەمنداڵی زمانگر پێی پەست دەبێت وەك تەواوكردنی رستەكە لەبری ئەو، توڕەبوون لێی، گاڵتە پێكردن، نیشاندانی بێئارامی و پەلەیی، تێنەڕوانین و روو وەرچەرخاندن بۆ ئاڕاستەیەكی تر، ئەمانە هەموویان دەبنە مایەی ئازار بۆ منداڵەكە.

١٧-لەكاتی ئاخاوتندا هەوڵبدە لەسەرخۆ بیت چونكە ئەمە وادەكات كاتێك داوادەكەیت لەمنداڵەكە لەسەرخۆ بێت بەشێوەیەكی ئاسایی وەربگرێت چونكە تۆش لەسەرخۆ دەدوێت.

١٨-بەشداری پێبكە لەچالاكیەكانی خوێندنگە وەك پێشانگای وێنە كێشان و شانۆ و سەیران و چالاكیەكانی تر.

١٩-دەستخۆشی لێبكە لەناوەرۆكی ئەو وەڵامانەی دەیداتەوە نەك لەسەر شێوازی وتنەكەی و هەمیشە بزانە ناوەرۆكی شتەكان گرنگترە لەشێوازی ووتنەكەی.

٢٠- بایەخ و سۆز و پیاهەڵدانی زیاتر لەپێویست نەكەیت كاتێك خوێندكار زمانگری هەیە چونكە ئەگەری ئەوە هەیە چێژ لەو ڕەفتارە وەرگرێت و زیاتر زمانگری بكات.

ئەمانە هەندێك ڕاهێنانی سادەن بۆ ئەوانەی توانای دەربڕینیان لاوازە واتە دەربڕینی پیتەكان لەشوێنی خۆیان نیە و گۆڕانكاری لە ئاوازی دەنگیان هەیە:

ڕۆژانە ئەم ڕاهێنانە بكە لەگەڵ منداڵەكەت بۆ ماوەی (٥) خولەك:

١- كردنەوەی دەم و دەرهێنانی زمان بەجۆرێك نوكی زمان بۆ سەرەوە بێت پاشان گەڕاندنەوەی بۆ ناودەم بە لەسەرخۆیی.

٢- كردنەوەی دەم و دەرهێنانی زمان بەجۆرێك نوكی زمان ڕێكبێت بۆ پێشەوەو پاشان گەڕاندنەوەی بۆ ناودەم بە لەسەرخۆیی.

٣- كردنەوەی دەم لێدانی زمان لە لێوی سەرەوە پاشان خوارەوە و گەڕاندنەوەی زمان بۆ ناودەم.

٤- كردنەوەی دەم و جوڵاندنی زمان بەلای ڕاست و چەپدا.

٥- كردنەوەی دەم و سوڕاندنی زمان بەسەر لێودا بەشێوەی بازنەی وەك میللی كاتژمێر و پاشان بە پێچەوانەوە

٦- داخستنی دەم و جوڵاندنی زمان بەشێوەی بازنەیی.

٧- هەوڵدانی بۆ هێنانە دەرەوەی زمان كاتێك هەردوو لێو لەسەریەك دانراوە و بڕێك بەرگری هەیە.

٨- فووكردنە میزەڵدان و ئەو یارییانەی كە كەف دروست دەكات بەجۆرێك لە ڕاهێنان دادەنرێت.

ئەم ڕاهێنانە بەپێی تەمەنی منالەكە دەگۆڕێت و تەنانەت شوێنی چارەسەریش بەپێی تەمەن دەگۆڕێت بۆ نمونە منداڵی خوار سێ ساڵ واباشە لەماڵەوە ڕاهێنانی پێبكرێت لەمەنی (٣-٦) ساڵ لەسەنتەری تایبەت بە منداڵان، لە سەرو (٦) ساڵیەوە لای چارەسازی ئاخاوتن یان سەنتەری ڕاهێنان.

٢- بوونی کۆمپیوتەر و هەندێك یاری دەنگدار بۆ ئەوەی تەرکیزی منداڵەکە زیاتر بێت لەکاتی پێویستدا.

٣- وێنە و یاری بەرجەستەی هەندێك کەسایەتی کارتۆن کەبەپێی تەمەن و کات دەگۆڕێت.

٤- سەرجەم کەرەستەکان دەبێت بۆ تەمەنی منداڵ بێت و بەدوور بێت لە زیان گەیاندنی جەستەیی و ئەگەر تەمەنی منداڵ بچوك بوو ئەو یاریانەی کە بۆ خوار ئەو تەمەنە نابێت دوور بخرێنەوە بۆ سەلامەتی منداڵەکە.

٥- کورسی و مێزی تایبەت بە منداڵ و دیزاینی ژوورەکە تایبەت بێت بەمنداڵ.

گۆڕانکاریەکانی ژیانی هەرزەکاری:

جەستەیی

دەرونی

کۆمەڵایەتی

هەندێك گرفت لەژیانی هەرزەکاردا:

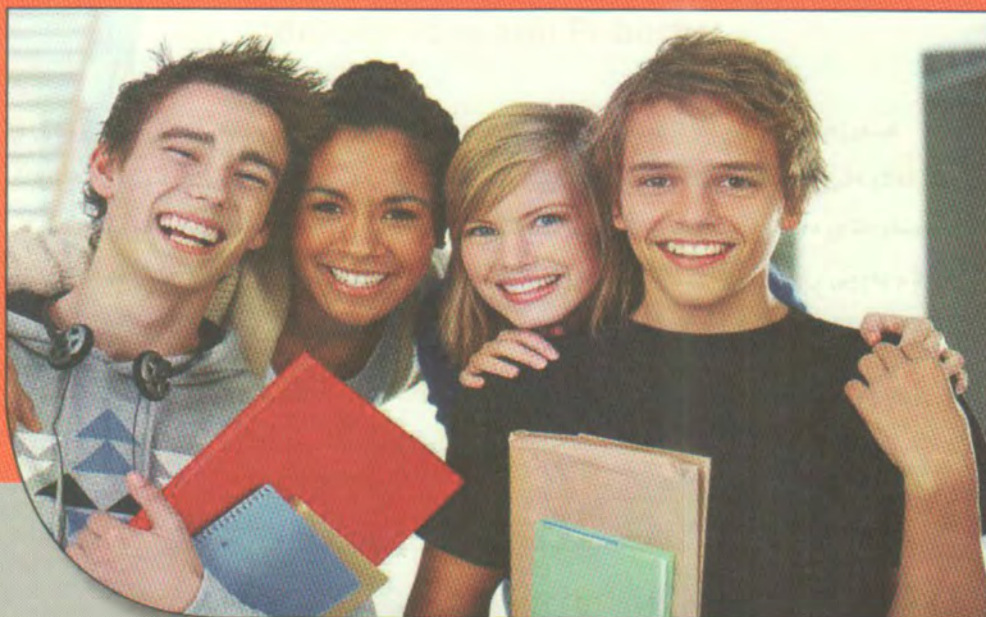
خۆشەویستی و سێکس.

ئاوهێنانەوە بەدەست.

سوری مانگانە.

گرفتی خوێندن.

لادان بەواتا گشتیەکەی.



بەشی شانزەیەم:
هەرزەکاری و چەند سەرنجێك

هەرزەكاری و باڵغ بوون
Adolescences and Puberty

هەرزەكاری ئەو قۆناغەی ژیانە كەكۆمەڵێك گۆڕانكاری جەستەیی و دەروونی و كۆمەڵایەتی بەسەر تاكدا دێت و لەقۆناغی منداڵییەوە دەچێتە قۆناغی لاوێتی. سەبارەت بەسەرەتای دەست پێكردن و كۆتایی هاتنی قۆناغی هەرزەكاری زیاتر لەبۆچوونێك هەیە، بەڵام بەپێی ڕای زۆرینەی زانایان لەنێوان تەمەنی (١٢-١٨)ساڵی یان (١١-٢١) ساڵیە. ئەم قۆناغەش دەكرێت بەسێ بەشە قۆناغەوە:

	قۆناغی هەرزەكاری	تەمەن بە ساڵ	قۆناغی خوێندن بە نزیكەیی
١	هەرزەكاری سەرەتایی	١٢ - ١٥	خوێندنی ناوەندی
٢	هەرزەكاری ناوەندی	١٦ - ١٨	خوێندنی ئامادەیی
٣	هەرزەكاری درەنگ	١٩ - ٢١	زانكۆو پەیمانگا



بەڵام ئەوەمان بیرنەچێت كۆمەڵێك هۆكاری زۆر هەن وا لەتاك دەكەن زووتر یان درەنگتر بكەوێتە ئەم قۆناغە لەهەمان كاتدا كۆمەڵێك هۆكاری تر هەن ڕزگار بوون لەم قۆناغە دوادەخەن یان پێشی دەخەن كەگرنگترینیان:

١- ڕەگەز: مێینە پێش نێر دەكەوێتە قۆناغی هەرزەكاری یەوە.

٢- شارستانێتی: جیاوازی لەنێوان لادێ و شاردا هەیە بۆ ئەم قۆناغە بەپێی هەندێك بۆ چوون هەر باوەڕیان بەم قۆناغە نیە لەژیانی لادێدا چونكە لەدەست پێكردنی هەرزەكاری و

دەرکەوتنی باڵغبوون کۆتایی ئەم قۆناغە دێت و کەسەکە هاوسەر دروست دەکات و ئازادی دارایی دەست دەکەوێت و بەرپرسیارێتی ماڵ و منداڵ هەڵدەگیرێت. لەکاتێکدا لەشاردا دەشێت ئەم قۆناغە زوو دەست پێ بکات بەهۆی بوونی وروژاندنی سێکسی زۆر بەلام کۆتایی هاتن بەم قۆناغە زۆر درێژە دەکێشێت و هەندێکجار تا تەمەنی (٢٤) ساڵی ڕەنگە زیاتریش بخایەنێت.

٣- گەرم و ساردی ئاووهەوا: لەناوچە گەرمەکاندا پێش ناوچە ساردەکان دەبێت.

٤- کۆمەڵێك هۆکاری تر له (سوری مانگانەی مێینه) دا باسکراون.

زیاتر لەپێناسەیەك هەیە بۆ باڵغبوون، بەلام ئاسانترین پێناسە بریتی یە لەوەی مرۆڤ پێش باڵغبوون منالە، بەلام پاش باڵغبوون دەتوانێت منداڵ بخاتەوە.

ئەم خشتەیەی خوارەوە ڕێژەی باڵغبوون لەنێرو مێ دا دەردەخات لەگەڵ تەمەندا:

تەمەن بە ساڵ	مێ	نێر
٨	٠٪	٠٪
٩	١٪	٠٪
١٠	٢٪	٠٪
١١	١٠٪	٢٠٪
١٢	٣٨٪	٥٪
١٣	٧٢٪	١٤٪
١٤	٨٢٪	٤٨٪
١٥	٩٤٪	٧٨٪
١٦	٩٧٪	٩٣٪
١٧	٩٩٪	٩٨٪

گۆڕانکارییەکانی ژیانی هەرزەکاری:

یەکەم: تایبەتمەندییە لاوەکییەکانی سێکس(Secondary Sexual Criterion)

دووەم: تایبەتمەندییە سەرەتاییەکانی سێکس (Primary Sexual Criterion)

سێیەم: گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی و دەرونی (Psychological and Social Changes)

یەکەم: تایبەتمەندییە لاوەکییەکانی سێکس

I- نێر:

١) سەرهەڵدانی موو لەسەر سنگ و پەلەکان و بن باڵ و ناوچەی نێوان هەردوو ڕان و پەیدابوونی ڕیش و سمێڵ. کەبەپێنج قۆناغدا تێدەپەڕێت بەپێی ﴿مارشاڵ و تانەر﴾.

- یەکەم: نەبوونی موو.
- دووەم: موویەکی کەم زۆر تەنك.
- سێیەم: بڵاوبوونەوەی موو لەدەوروبەری کۆئەندامی زاوزێ و ڕەنگەکەی تێر دەبێت (ڕەش).
- چوارەم: لەشێوەی مرۆڤی پێگەیشتووە، بەڵام لەناوچەیەکی کەمدا.
- پێنجەم: بڵاوبونەوەی موو بەرەو دیوی ناوەوەی هەردوو ڕان و بۆ سەرەوە بەرەو ناوك.

٢) گڕبوون و بەرزبوونی دەنگ.

٣) پەیدابوونی سێوی ئادەم.

٤) پەیدابوونی ماسولکەو فراوان بوونی سنگ و پان بوونی ناو شان.

II- مێ:

١) پەیدابوونی موو لەناوچەی نێوان هەردوو ڕان و بن باڵ و موویەکی کەم لەسەر پەلەکان کەدواییی نامێنێت، ئەمەش بەپێنج قۆناغ تێدەپەڕێت بەپێی ﴿ مارشاڵ و تانەر﴾:

- قۆناغی یەکەم: نەبوونی موو.
- قۆناغی دووەم: بوونی مووی لاوازو کورت.
- قۆناغی سێیەم: بڵاوبوونەوەی مووی (تاریك یان تۆخ) بەدرێژی هەردوو لچی گەورە، کە لولخواردوە (ئاڵوزکاوە).
- قۆناغی چوارەم: بوونی موو لەشێوەی مووی ئافرەتێکی پێگەیشتوو، بەڵام دیووی ناوەوەی ڕان ناگرێتەوە.
- قۆناغی پێنجەم: بوونی موو لەشێوەی مووی ئافرەتێکی پێگەیشتوو کەدیوی ناوەوەی ڕان دەگرێتەوە و بەشێوەی سێگۆشەیەکە کەبنکەکەی لەسەرەوە دەبێت.

٢) گۆڕانی دەنگ لەدەنگێکی منداڵانەوە بۆ دەنگێکی نەرم ونیان و کاریگەر.

٣) فراوان بوونی ناوچەی کەمەرو خڕبوونی ڕان بەهۆی نیشتنی چەوری و نەبوونی ماسولکەی پتەو.

٤) خڕبوون و گەورەبوونی مەمك کەبەچەند قۆناغێکدا تێدەپەڕێت تا دەگاتە شێوە و قەبارەی مەمکی مێینەیەکی پێگەشتوو. کەپێنج قۆناغە بەپێی قۆناغەکانی ﴿ مارشاڵ وتانەر﴾

- یەکەم: شێوەی پێش هەرزەکاری تەنها بەرزبوونەوەی گۆی مەمك.
- دووەم: بەرزبوونەوەی مەمك و گۆی مەمك، هەروەها گەورەبوونی بازنەی دەوری گۆی مەمك.
- سێیەم: زیاتر گەورەبوونی مەمك و بازنەی دەوری مەمك.
- چوارەم: بەرزبوونەوەی گۆی مەمك و بازنەی دەوری گۆی مەمك بەشێوەیەك قەبارەیەکی تر دروست دەکات لەسەرو قەبارەی مەمکەوە.
- پێنجەم: ئاسایی بوونی قەبارە و شێوەی مەمك (بەشێوەی مێینەیەکی پێگەشتوو).

٥) نەرم بوونی پێست بەتایبەتی پێستی ڕوومەت کەدیمەنی منالآنەی نامێنێت.

III- لەهەردووکیاندا (نێرو مێ): -

- گەشەسەندنی ماسولکەکانی زاوزێی نێرو مێ.
- گەشەسەندن و چالاك بوونی ڕژێنەکانی عەرەق کردنەوە بەتایبەتی لەناوچەی ڕوو، بن باڵ، کەبۆنێکی تایبەتی هەیە.
- گەشەسەندنێکی لاشەیی خێرا وەکو سەرەتایەك بۆ باڵغبوونی سێکسی.

دووەم: تایبە تمەندی یە سەرەتایی یەکانی سێکس:

ا- لەنێردا:

گەورە بوونی قەبارەی ئەندامەکانی زاوزێ (چوك، گون، کیسەی گون).

کە بەپێنج قۆناغدا تێدەپەڕێت بەپێی ئەو قۆناغانەی کە﴿ مارشاڵ و تانەر﴾ باسیانکردووە ﴿ Marshall and Tanner ﴾.

١) پێش باڵغبوون.

٢) گەورەبوونی گونەکان تا دەگاتە ٤ مل.

٣) گەورە بوونی کیسەی هەڵگری گونەکان (Scrotum) و گونەکان تاکو قەبارەی (٨-١٠) مل لەگەڵ درێژبوونی چووك.

٤) زیاتر درێژبوون و ئەستور بوونی چوك هەروەها گەورەبوونی گونەکان بۆ قەبارەی (١٢) مل.

٥) شێوازی مرۆڤێکی پێگەیشتوو گونەکان (١٥) مل و بێ نوێژی (احتلام) بوون.

II- لەمێینەدا:

بەرز بوونـەوەی (ئاوسان) ی بەشـی خـوارەوەی سك (خـوار نـاوك) بـەهۆی گـەورە بـوونی کۆئەندامی زاوزێی ناوەوە (هێلکەدان و منداڵدان)
دەستپێکردنی سوڕی مانگانە (بێ نوێژی) (Menstruation).

سێ یەم: - گۆڕانکارییە جەستەییەکان:

بەدرێـژایی تەمـەنی هـەرزەکاری هـەردوو ڕەگـەزی نێـرو مـێ گۆڕانکـاری گـەورە بەسـەر لاشەیاندا دێت لەڕووی باڵاو زیاد بوونی کێش و تەنانەت شێوەی پێکهاتنی سەر.

وە نـەبێ ئـەم گۆڕانکارییـەی قۆنـاغی هـەرزەکاری خێراتـرین گۆڕانکـاری بێـت لەتەمـەنی مرۆڤ، بەڵکو منداڵ لەسکی دایکیدایە لـەماوەی (٩) مانگدا گۆڕانکاری زۆر گەورەترو گرنگ تـری بەسـەردا دێـت کەلەشـتێکی نـەبینراوەوە دەبێتـە بوونـەوەرێکی تـەواو کەدرێـژی یەکـەی نزیکەی (٥٠) سم دەبێت کێشیشی لەنێوان (٣،٣ – ٣،٧) کگم دەبێت.

تەمەن	نێر		مێ	
	باڵا	کێش	باڵا	کێش
١٣	١٤٣،٢	٣٩،٥	١٥١،٢	٣٩،٥
١٤	١٥٣،٥	٤٤،١	١٥٤،٦	٤٦،٩
١٥	١٥٩،١	٤٨،٨	١٥٧،١	٥٠،٥
١٦	١٦٤،٦	٥٤،٢	١٥٧،٥	٥٢،٤
١٧	١٦٧،٧	٥٨،٥	١٥٧،٨	٥٣،٨
١٨	١٦٩،٣	٦٠،٤	١٥٧،٨	٥٤،٣
١٩	١٧٠،٨	٦٣،٦	١٥٧،٨	٥٤،٤
٢٠	١٧٠،٨	٦٣،٦	١٥٩،١	٥٥،٦
٢١	١٧٠،٨	٦٥،٧	١٥٩،١	٥٥،٨
٢٢	١٧١،٥	٦٥،٧	١٥٩،٤	٥٦،٠
٢٣	١٧٢،٨	٦٨،٥	١٥٩،٧	٥٦،٩

لەخشتەکەدا تێبینی دەکەین کە:

١- لەسەرەتای تەمەنی هەرزەکاریدا مێینە بالآی بەرز ترەو خێراتر بالآی بەرز دەبێت تاکو (١٥) سالّی، پاشان نێرینە پێش مێینە دەکەوێت و تاکو کۆتایی تەمەن بەردەوام دەبێت.

٢- لەسەرەتای تەمەنی هەرزەکاری کێشی نێرو میّ وەکو یەکە، پاشان مێینە بۆ چەند سالێك تاکو تەمەنی (١٦) سالّی لەپێش نێرینەوەیە، واتە کێشی زیاترە پاشان نێرینە کێشی زیاتر دەبێت.

چوارەم: گۆرنکاری دەرونی و کۆمەلآیەتی

لێدوان و نوسین لەم بارەیەوە هێندە قولّ و گرنگە کەناکرێت بەچەند دێرێك یان لاپەڕەیەك باسی لێوە بکەین، ئەوەی لێرەدا باسی دەکەین تەنها هەندێك گۆڕانکاری گرنگە کەپێویستە دایك وباوك یان بەخێوکەر زانیاری هەبێت تاکو بزانێت چۆن هەلّس و کەوت لەگەلّ هەرزەکاردا دەکات.

گرنگترین گۆڕانکاری ژیانی هەرزەکاری بریتی یە لەسەر هەلّدانی کێشمەکێشە (صراع) (Conflict)

بەهۆی ئەو گۆڕانکاریە جەستەیی و سێکسیەی بەسەریدا دێت لەلایەك و هەست کردنی خێزان و کۆمەلّ بەو گۆڕانکاری یە لەلایەکی ترەوە. ئارەزوی سەربەستی دارایی و ڕزگاربوون لەخێزان لەلایەك و نەتوانینی بەدی هێنانی ئەم ئارەزووە لەلایەکی ترەوە. سەرهەلّدانی ئارەزووی سێکسی بۆ رەگەزی بەرانبەرو ڕێگرتنی خێزان و کۆمەلّ لەبەردەم ئەم کارەدا بەرێگریکی کوێرانەو نەبوونی بەرنامەو گفتوگۆی پێویست بۆ ڕوون کردنەوەی ئەو پەیوەندییە.

هەرزەکار منالّ نییە، لەهەمان کاتدا مرۆڤێکی پێگەشتوش نییە بۆیە چێژ لەو شتانە وەرناگرێت کەلەمندالّیدا بەچێژبوون و ناتوانێت وەکو کەسێکی پێگەیشتوو ڕەفتار بکات. لەبەر ئەوە تێروانین بۆی کەهێشتا منالّە ستەمێکی گەورەیە و داواکردن لێی کەوەکو گەورە ڕفتار بکات داواکاری یەکە لەسەرو توانای هەرزەکارەوەیە.

هەولّدان بۆ سەرنج ڕاکێشان لەرێگەی شتی سەیرەوە وەکو خۆگۆڕین بەشێوەیەکی سەیر یان بەشێوەیەکی سەرنج ڕاکێشەر یان کردنی هەندێك کاری سەرنج ڕاکێشەری وەك: قاقای بەهێز، سواربوونی بایسکیل بەشێوەیەکی نائاسایی......

ئەم قۆناغە سەرەتای سەرهەڵدانی پرسیارە گرنگەكانی ژیانە، ژیان چییە؟ لەكوێوە هاتووین؟ بۆ كوێ دەچین؟ بۆچی هاتووین؟

گەر كەسێك یان دەزگایەك نەبێت وەڵامی تەواوی ئەم پرسیارانە بداتەوە، دەشێت هەرزەكار هێندە بەشوێن وەڵامی ئەم پرسیارانەدا بگەڕێت لەزۆر بواری ژیاندا دوا بكەوێت.

لەئەنجامی تێنەگەیشتنی خێزان و خوێندنگە و كۆمەڵ بۆ هەرزەكار كەگەورە بووەو منداڵەكەی جاران نییە، ناچار دەبێت پەنا بەرێتە بەر هەندێك كردار تا بەبۆچوونی خۆی پیاوەتی خۆی بسەلمێنێت، وەكو:

- جگەرە كێشان.
- بەكارهێنانی مادەهۆشبەرەكان.
- دەرەنگ هاتنەوە لەدەرەوە.
- لێپرسینەوە لەكەسانی تر بەتایبەتی ڕەگەزی نێر لەمێ.
- توندوتیژی و چەك هەڵگرتن، كەلەوانەیە توندو تیژی یەكەی بەشێوەی:
  - جنێودان و هەڕەشە كردن بێت.
  - شكاندن و ئازاردانی خۆی یان دەروبەر.
  - ماڵ بەجێهێشتن.
  - یان دەبێتە ڕقێك لای و دوایی تۆڵەی خۆی لەكۆمەڵ دەكاتەوە بەپەیڕەوكردنی شێوازێكی تایبەتی لەژیاندا.

سەرەڕای ئەمانە دەبینین بایەخ دەدات بەبابەتە سێكسییەكان وە لەبەر نەبوونی سەرچاوەی دروست و گونجاو بۆ ئەو تەمەنە، ناچار دەبێت پەنا بەرێتە بەر هاوەڵەكانی كەلەتەمەنی خۆی گەورەترن بۆ فێربوونی نوكتەی سێكسی و وەرگرتنی هەندێك سەرچاوەی نادروست و وێنەی نەشیاو و سەردانی سینەماو یانەكانی ئینتەرنێت بۆ سەیر كردنی كەناڵەسێكسییەكان كەهەمووی سەچاوەی نەشیاون و زیانی زۆر بەهەرزەكاری دەگەیەنێت، كاریگەری دەرونی و كۆمەڵایەتی و تەندروستی خراپ لەسەر تاك بەجێدێڵێت.

گرنگترین دیمەنە دەرونیەكانی هەرزەكار، حەز لەتەنیایی دەكات و هەندێكجار شەرمۆك دەبێت بەتایبەتی (لەمێینەدا) و لەهەندێكی تردا زوو هەڵچون سیمایەكی گرنگی ژیانیەتی و سەرەڕای هەست كردن بەترس و دڵەڕاوكێ و تووڕەیی و دەركەوتنی هەندێك دیمەنی وەك نینۆك قرتاندن و لێوگوشین و پێ لەقاندن لەكاتی دانیشتندا.

ئەم قۆناغە ئەگەر بەشێوەیەکی دروست سەرپەرشتی نەکرێت ئەوا کۆمەڵێکی زۆر لادانی لێدەکەوێتەوە.

بۆ نمونە لەئەڵمانیا زیاتر (١٧٥,٠٠٠) هەزار خوێندکاری تاوانبار هەیە بەتاوانی جۆراوجۆر، ١/٣ واتە (٣٣٪) هەرزەکارانی بریتانیا هیرۆین بەکاردێنن و لە (١٢٪ – ١٥٪) خوێنکارانی میسر مادە هۆشبەرەکان بەکاردێنن.

لەکۆتایی ئەم چەند دێرە کورتەدا، دەتوانین بڵێین هەموو تاکێك دەچێتە قۆناغی هەرزەکاری یەوە، چونکە زۆربەی گۆڕانکاری یەکان ناوەکین، بەڵام تەواو بوونی ئەم قۆناغە بەدەست تاك نییە بەڵکو زیاتر لەواقیعێکی کۆمەڵایەتی ئەم قۆناغە دیاری دەکات یان دەتوانین بڵێین سەرەتای گۆڕانکاریەکانی هەرزەکاری فسیۆلۆجی وبایۆلۆجییە، بەڵام کۆتایی ئەم تەمەنە گۆڕانکاری دەرونی و کۆمەڵایەتی یە.

گرنگترین گرفتەکانی تەمەنی هەرزەکاری

یەکەم: خۆشەویستی و سێکس.

دووەم: خوێندن.

سێیەم: تورەبوون و هەڵچوون.

چوارەم: لادان بەواتا گشتیەکەی.

سەبارەت بەهەر یەکێك لەو گرفتانە هەندێك زانیاری باس دەکەین دەشێت بەسود بێت بۆ خودی هەرزەکار یان باوان یان توێژەرە دەرونی و کۆمەڵایەتیەکان.

بێگومان لێدوان لەمەر هەر یەکە لەم بابەتانە پێویستی بەکتێبێکی یان چەند کتێبێکی تایبەتە و لەکتێبخانە جیهانیەکاندا سەبارەت بەهەر یەکەیان چەندەها سەرچاوە و پەرتوك هەیە لێرەدا تەنها خستنە رووی هەندێك ڕاستی و راسپاردەیە، نەك لێدوان سەبارەت بەسەرجەم لایەنەکانی ئەو گرفتانە.

خۆشەویستی و سێکس
Love and sex

خۆشەویستی سەرچاوەی داهێنانە، ئەگەر خۆشەویستی نەبوایە ئەو هەموو شاکارە ئەدەبیانە نەدەهاتنە دنیای بوون؟ تەنانەت ئەو هەموو داهێنانە زانستیانە ئەهاتنە دنیای وجود؟ ئەگەر خۆشەویستی نەبوایە بۆ مانەوەو بەردەوام بونی ژیان کێ ئامادەی ئەوە بوو خێزان دروست بکات و بەرپرسیارێتی بەخێوکردن و پەروەردەکردنی منداڵ لەئەستۆ بگرێت؟

سەبارەت بەهەردوو چەمکی سێکس وخۆشەویستی جیاوازییەکی روون وئاشکرا هەیە چونکە مێژووی مرۆڤایەتی پڕە لەچیرۆکی خۆشەویستی بەشانازییەوە باس لەپاڵەوانانی ئەو چیرۆکانە دەکات و بەسوکایەتی ورقەوە باس لەرێگرانی دەکات و بەدڕندەو تاوانبار ناویان دەبات. زۆربەی کات بەنەنگی و شەرمەوە باس لەپەیوەندییە سێکسیەکان دەکات یان زۆر جار هەر باسی لێوە ناکات.

چیرۆکەکانی رۆمیۆ جۆلێت ولەیلا و مەجنون وشیرین وفەرهاد و وەلی وشەم ومەم و زین و.... هتد. سەدەها چیرۆکی تر لاپەرەکانی مێژوو دەنەخشێنن، مێژوو سەرجەم قۆناغەکانی خۆشەویستی و هەستە ناسکەکان و دەقە جوانەکان تۆمار دەکات بەڵام لایەنی سێکس باس ناکرێت کەدەشێت هیچ پلەیەکی لەو خۆشەویستیانەدا نەبووبێت یان پلەیەکی زۆر نزمی هەبووبێت، چونکە خۆشەویستی ڕاستەقینە زۆر بەرزو پیرۆز ترە لەوەی لەدوو توێی کارێکی سێکسیدا یان چەند چالاکییەکی سێکسیدا بکوژرێت...!

هەرچەندە هەندێك تاك بونی کاری سێکسی بەگرنگ دەزانێت بۆ برەوپێدانی خۆشەویستی بەڵام ئەمە بۆچوونی ئەو تاکانەیە کەهەوڵ دەدەن لەپەیوەندییەکانیاندا زۆرترن بری سێکس هەبێت و خۆشەویستی ڕاستەقینە وەلاوە دەنێن.

بۆیە دەشێت دوان کاری سێکسی پێکەوە بکەن بەبێ بوونی هیچ هەستێکی خۆشەویستی تەنانەت هەندێکجار وەکو زۆردارییەك لەکاتی فراندندا کەسێك دەست درێژی دەکاتە سەر کەسێکی ترو کاری سێکسی لەگەڵ دەکات و هەندێکجار لادانەکە گەورەترە لەگەڵ منداڵ یان ئاژەڵدا یا تەنانەت مردوودا ئەو کارە دەکات!!

هەروەها دەشێت دوان ببنە هاوسەری یەکترو خێزانیش دروست بکەن و چەند منداڵێکیشیان ببێت بەڵام هێشتا زۆریان ماوە یەکتریان خۆش بوێت، چونکە تەنها لەسەر جێگەی نوستن پێکەوەن و لەدەرەوەی ئەو شوێنە خەیاڵ وئەندێشەی هەر یەکە بەلایەکدا

دەچێت بۆیە زۆر جار ئەو هاوسەرییە هەرەس دێنێت و بەجیابوونەوە (تەلاق) کۆتایی دێت ئەگەر واش نەبوو، بێگومان جیابونەوەی هزری وسۆزداری رووی داوە، بەڵام لەبەر هەندێك داب ونەریت و وەفا بۆ منداڵەکانیان و لەبەر قسەی دەوروبەر لەژێر سەقفێکدا پێکەوە دەژین، هەروەك چۆن قەدەر دوو کەس پێکەوە بەند بکات و دەبێت بۆ ماوەیەك یان تا کۆتای تەمەن پێکەوە بن!.

خۆشەویستی زۆر جۆری هەیە و باس لەزۆر جۆری خۆشەویستی دەکرێت، هەر وەك (جۆن لی) لەساڵی ١٩٧٣ باس لەشەش جۆر خۆشەویستی دەکات و سەرەڕای بوونی خۆشەویستی (عزری) کەجۆرێکە لەخۆشەویستی کەسەکە تاکو مردن یەکێکی خۆش دەوێت سەرەڕای ئەوەی دەزانێت بۆ یەکترنابن. خۆشەویستی (عامری) ئەو خۆشەویستییە کەسەکە هێندەی بەرامبەرەکەی خۆش دەوێت تاکو ئاستی شێت بوون. ئەمەش جۆرە خۆشەویستی یەکە کەتیرەی بنی عامر لەنیمچە دوورگەی عەرەب پێی بەناوبانگ بوون. چیرۆکی خۆشەویستی (مەجنون لەیلا) تایبەتە بەم هۆزە. هەروەها خۆشەویستی (فرعەونی و رۆمانسی و نرجسیش) هەیە. وە گەلێك جۆر خۆشەویستی تر.

ماسلۆ لەسەرەتای پەنجاکاندا قوچەکێکی بۆ رەمەك(غەریزە) و پێویستییەکانی مرۆڤ دانا، سێکس و خواردن وخواردنەوەی لەبەشی خوارەوەی قوچەکەکە دانا و پاشان خۆشەویستی بۆ دەوروبەرو کەسانی تر لەناوەنددا دانا و لوتکەی قوچەکەکەشی بەخۆشەویستی بۆ هەموو شتێکی جوان و داد پەروەرانە نەخشاند. زۆر لەلاوانی ئێمە ناوی حەزە سێکسیەکانیان دەنێن خۆشەویستی هەر لەسەرەتایی بینینی مێینەیەك لەخەیاڵی خۆیاندا رووتی دەکەنەوە بەخەیاڵ قەبارەی سنگ و تیرەی کەمەرو.... هتد دەنەخشێنن دەیەها شەو بەخەیاڵ لەگەڵیدا دەنوون، ناوی دەنێن خۆشەویستی ئەگەر هەمان شۆخ خاوەن دەیەها سیفەتی جوان و سەرنج راکێشی بێت و هیچ نەنگییەکی نەبێت لەرووی کۆمەلایەتی و پیشەیی و کەسایەتییەوە و بەلام هەندێك لاوازتر یان قەڵەو تربێت یا دیمەنی رووی برێك جیاوازتر بێت یا ڕەنگی پێستی برێك تێرتر بێت ئەو لاوەو دەیەهای تر دەڵێن ئێمە وەکو خۆشکی خۆمان سەیری دەکەین!!

جا چەندێکن ئەوانەی خۆشەویستی بۆ خۆشەویستی دەکەن و چەمکە سۆزداری و دەرونیەکانی هەست پێدەکەن و خۆشەویستی بەکارناهێنن بۆ گەیشتن بەگیرفانی پیاوێك یان راکردن لەووڵاتێك یان مەبەستی سەرەکیان لەخۆشەویستی تێرکردنی رەمەکە سەرەتاییەکانی خۆیان نیە بۆ گەیشتن بەسنگی یا دامێنی ئافرەتێك!!

بێگومان لەئەنجامی ئەو گۆڕانکاریانەی بەسەر تاکدا دێت لەسەرجەم روەکانەوە وادەکات ئارەزووی تاکی بەرامبەر بکات و هەندێکجار خۆشی بوێت، هیچ کات خۆشەویستی نەنگی نەبووە بەڵام زۆرجار تاکی ئێمە چەمکی خۆشەویستی لەبری سێکس بەکاردینێت تەنانەت لەبری ئەوەی بەبەرامبەرەکەی بلێت خۆشم دەوێیت دەڵێت حەزم لێتە، زیاتر چەمکە جەستەییەکە بەکاردێنێت وەك لەمانا روحیەکە.

زۆرجار هەوڵدەدات شتەکانی نهێنی بن با ئەم شتە تەنها لەنێوان هەردووکمان بێت، باکەس نەزانێت، تەنانەت کەسە نزیکەکانیشت، بەڵام ئەگەر مێینە بلێت حەز دەکەم براکەم یان دایکم یان هەر کەسێکی پلەیەکم بەم پەیوەندیە بزانێت دەڵێت من و تۆ وەك خوشك براین!!.

برێکی زۆر لەو بەناو خۆشەویستیانەی لەتەمەنی هەرزەکاریدا سەرهەڵدەدەن بەسەرنەکەوتن کۆتایی دێت لەبەر زیاتر لەهۆیەك پێنەگەشتنی کەسێتی هەردووکیان، فشاری خێزان و کۆمەڵگە، نەبوونی سەرچاوەی دارایی کەخێزانی لەسەر بنیاد بنرێت، نەبوونی شارەزایی پێویست چ بۆ خۆشەویستی یان بۆ ژیانی هاوسەری، دەشێت ئەو دوانە تەنها یەکیان دیوە بۆیە ئەو پەیوەندیە دروست بوە پاشان کەدەچنە قۆناغەکانی بالآتری خوێندن (پەیمانگا یان زانکۆ) هەر یەکەیان دەشێت کەسێکی تر هەڵبژێرێت و بەلایەوە لەخۆشەویستەکەی خۆی باشتربێت.

لەناوەندی مێژوو کەپرە لەچیرۆکی خۆشەویستی پچڕاو، نمونەی چیرۆکێکی خۆشەویستی بەردەوام دێنێتەوە کەڕەنگە زۆر کەس نەیبیستبێت یان بەلایەوە سەیر بێت..! ئەویش چیرۆکی خۆشەویستی پێغەمبەر (د.خ) و خێزانەکەی خەدیجەیە. کەلاوێك لەتەمەنی (٢٥) ساڵیدا ئافرەتێك مارە بکات کەتەمەنی (٤٠) ساڵ بێت و دوو شووی کردبێت پاش ژیانێکی هاوسەری و ئاوارە بوون و نەبوونی لەبیابانێکی گەمارۆدراودا خێزانەکەی دەمرێت لەساڵی خەفەتدا، پاش (١٣) ساڵ لەفەتحی مەککەدا کەڕۆژی سەرکەوتنی گەورەیە و پۆل پۆل هۆزەکانی عەرەب دێن بۆ پەیمان بەستن. لەو کاتەدا ئافرەتێك لەحوشترەکەی پێغەمبەر (درودی خوای لێبێت) نزیك دەبێتەوە قسە لەگەڵ پێغەمبەر (د.خ) دەکات، ئەویش لەحوشترەکەی دێتە خوارێ و عەباکەی لەسەر زەوی دادەخات و ماوەی زیاتر لەکاتژمێرێك لەگەڵیدا دادەنیشێت و گفتوگۆ دەکات. کاتێك دێتەوە بۆ لای عائیشەی خێزانی کەچاوی لێ دەبێت پێی دەڵێت: ئەوە کێ بوو قسەت لەگەڵ کرد..؟ ئەویش فەرمووی: ئەوە هاوەڵی

خەدیجە بوو. عائیشە پێی دەڵێت: هێشتا ئەو ژنەت بیر ماوە کەخوای گەورە لەو باشتری پێ داویت(مەبەستی خۆیەتی).

پێغەمبەر (درودی خوای لێبێت) پێی دەڵێت: نەبەخوا تۆ لەو باشتر نیت، ئەو لەکاتێکدا باوەڕی پێ کردم کەخەڵکی بەدرۆزنیان دەزانیم و، ئەو لەکاتێکدا پشتگیری لێ دەکردم کەکەسوکارم پشتیان تێ کردم... بۆیە عائیشە دەڵێت کەدیم پێغەمبەر هێندەی خێزانەکەی خۆش دەوێت و بەوەفایە بۆی ئیتر قسەم نەکرد.



جا خۆشەویستی ڕاستەقینە ئەوەیە کەلەسەرەتای خۆشەویستی دا تەمەن نەناسێت و لەژیانی هاوسەریدا سنوری ئازارو ناڕەحەتی نەزانێت و لەپاش مردنیش بەردەوامی هەبێت..

تێبینی:

گرنگترین دوو گۆڕانکاری کەبەسەر تاکدا دێت لەم تەمەنەدا بۆ مێینە بریتیە لەسوڕی مانگانە و بۆ نێرینەش ئاوهاتنەوەیە یان چێژوەرگرتنە لەئاوهێنانەوە، لێرە برێك باس لەم دوانە دەکەین و سەبارەت بەبابەتەکانی تری سێکس لەبەشی سێکسدا باس کراوە.

ئاو هێنانەوە بەدەست
(Masturbation)

بریتی یە لەوەی تاك بۆ تێركردنی ئارەزووی سێكسی خۆی پەنادەباتە بەر ئاو هێنانەوە بەهەر ڕێگەیەك بێت بەخەیاڵ یان بەدەست لێدانی كۆئەندامی زاوزێی خۆی یان هەر ڕێگەیەكی تر كەبەهۆیەوە هەست بەخۆشی بكات و ئاوی بێتەوە.

هێشتا قسەی زۆر هەیە لەسەر ئەوەی كەئەمە بەلادان دادەنرێت یان نا. بەڵام ئەم حاڵەتە شتێكی زۆر بڵاوە و لەهەردوو ڕەگەزدا هەیە، ئەگەر بەلادان دابنرێت بەپێی زۆربەی زۆری توێژینەوە و سەر ژمێریەكان و واقعی كۆمەڵگەكان دەتوانین بڵێین ئەوانەی كەئەم لادانەیان نیە زۆر كەمن و ڕێژەی سەدیان بەپەنجەكانی دەست دەژمێرێت. لەسەرجەم كۆمەڵگەكان بەتایبەتی كۆمەڵگە داخراوەكان. سەرژمێری كۆمەڵگە كراوەكان ئاماژە بە(٩٥٪) ی كوڕان و زیاتر لە (٨٥٪) ی كچان بدات تاكو تەمەنی (١٥) ساڵی هەندێك توێژنەوەی تر ئاماژە بەنزیكەی (١٠٠٪) دەكات بۆكوڕان هەندێك كەمتر بۆ كچان.

توێژینەوەیەكی تر لەئەڵمانیا كە﴿ سكمیدت و سیگوش ﴾ ﴿ Schmidt and Sigusch ﴾ لەساڵی (١٩٧٠) پێی هەڵساون باس لەوە دەكات كەڕێژەی ئاوهێنانەوە بەدەست لەنێوان خوێندكاری كوڕو كچ لەلایەك و كرێكارانی (لەمنداڵدا ئەوەی خوێندكار نیە) كوڕ و كچ لەلایەكی ترەوە بەم جۆرەیە: –

تەمەن	خوێندكاری كوڕ	خوێندكاری كچ	كرێكاری كوڕ	كرێكاری كچ
١١ ساڵی	٪١١	٪٩	٪ ١٦	٪٥
٢٠ ساڵی	٪٩٠	٪٤٠	٪٩٢	٪٥٧

سەبارەت بەتەمەنی دەست پێكردنی ئاوهێنانەوە بەدەست بەتەواوی دیار نیە لەلای كۆمەڵگە داخراوەكان باس لەچەند ساڵێك پێش هەرزەكاری دەكەن، بەڵام واقعی كۆمەڵگە و توێژینەوەكانی ئەوروپا باس لەتەمەنێكی زۆر پێشتر دەكەن بۆنموونە: –

توێژینەوەیەك لەئەمریكا كەلەباخچەیەكی ساوایاندا كرا لەسەر (٥٨٠) منداڵ تەمەنیان لەنێوان (٢– ٥) ساڵیدا بوو (٣٠٠) كچ بوون و (٢٨٠) یان كوڕ، باس لەوە دەكات:

(٣٤٪) ی كوڕان و (٢١٪) ی كچان ماستۆربەیشن (ئاوهێنانەوە – خۆقەرەساندن) دەكەن.

لەتوێژینەوەیەكی هاوشێوە دا لەسەر هەزار منداڵ لەئەڵمانیا كەتەمەنیان (٧– ٩) ساڵی دەبوو باس لەوە دەكات كە(٥٣٪) ماستۆربەیشن دەكەن.

سەبارەت بەسوود و زیانی ئەم كردارە گەلێك شت ووتراوە كەزۆربەی زۆری لەڕاستی زانستی یەوە دوورەو زیاتر لایەنە فكرییەكان بەئارەزووی خۆیان سوودو زیانی ئەم كردارە دیاری دەكەن بەبێ توێژینەوەی زانستی، هەندێك باس لەتێكچون و كوێری و شێرپەنجەو نەخۆشی دڵ و..... هتد دەكەن، هەندێكی تر باس لەئارامی دەرونی و خۆشی و كەسایەتی بەهێزو تەجروبەی ژیان و بەهێزبوونی توانای سێكسی دەكەن، لەڕاستیدا هەردوولا زۆر بەهەڵەدا چوون و ڕاستی زانستی دژی بۆچوونی هەردووكیان دەوەستێت بەڵام دەتوانین هەندێك ڕاستی كۆمەڵایەتی و زانستی بژمێرین.

زیانەكان بریتین لە:

١- لەرووی دەرونییەوە تاك زۆرجار هەست بەنائارامی دەكات و هەمیشە هەست بەوە دەكات كەكارێكی كردووە پێچەوانەی خواستی كۆمەڵ و خێزانە بۆیە ترسی پێزانینی هەیە.

٢- لەرووی توانای سێكسیەوە بۆ ئایندە كاریگەریەكەی بریتیە لە:

أ- ئەگەر بۆماوەیەكی زۆر ئەمە بكات بەڕێژەیەكی زۆر ڕۆژانە یان ڕۆژی چەند جارێك دەبێتە هۆی كەم بوونەوەی تۆواو.

ب- ڕێژەیەكی نادیاری كراو لەمانە لەئایندەدا تووشی هاویشتنی پێش وەخت دەبن (Rapid Ejaculation) كەكێشەیەكی گەورەیان تووشدەبێت لەگەڵ هاوسەری سێكسی ئایندەیاندا، ناتوانن بەردەوام بن تاتێربوونی هاوسەرەكەیان لەرووی سێكسیەوە.

٣- كاریگەری لەسەر ئاستی خوێندن ڕەنگە هیچ توێژینەوەیەك نەبێت باس لەم كاریگەریە بكات بەشێوەیەكی باوەڕ پێكراو بەڵام ئەوەی ئاشكرایە كاتێكی زۆر لەخوێندكاران دەگرێت بەهۆی خەیاڵ كردنەوەو پیس بوونی پۆشاك و خۆشتن و كەكاردەكاتە سەر ئاستی خوێندن.

٤- لەرووی كۆمەڵایەتییەوە كەسەكە زیاتر لەكۆمەڵ دادەبڕێت و بەرەو تەنهایی دەروات و زۆر جار لەپەیوەندی سێكسی ڕاستەقینە دەسڵەمێتەوە.

٥- هەندێكجار كەسەكە پاش دروست كردنی خێزانیش بەردەوام دەبێت لەسەر ئەم كارە و پێوەی ئاڵوودە دەبێت و كێشەی خێزانی لێدەكەوێتەوە و ئەمەش حاڵەتێكی كەم نیە.

٦- بەردەوام بوون لەسەر ئەم كردارە مانای ناكامڵبوونی سێكسی دەگەیەنێت.

سوودەکانی: -

وەکو ووتمان باس لەکۆمەڵەسوودێکی زۆر دەکرێت کەهیچی پاڵپشتی زانستی نیە بەڵام دەتوانین بڵێین ئاشکرایە کەواقعی ئەمڕۆ لەسەرجەم کەناڵەکانی ژیانەوە ڕاگەیاندن و فەرمانگەکان و زانکۆ و پەیمانگاکان و ناو بازاڕو سەیرانگاکان و.........، پڕە لەو دیمەنانەی کەورژێنەری سێکسین بۆ لاوان، واقعی ئابوری ئەمڕۆ ڕێگرە لەبەردەم لاوان بۆ دروست کردنی خێزان و بوونی هاوسەری سێکسی.

هەروەها بوونی واقعێکی کۆمەڵایەتی و ئایینی ئەوتۆ کەڕێگرە لەبەردەم هەموو چالاکیەکی سێکس تەنانەت لاوەکی یەکانیش، دەبێت چ بوارێك بۆ گەنج مابێت کەتوانای سێکسی خۆی بەتاڵ بکاتەوە جگە لەم ڕێگەیە؟.

بۆیە ئەم ڕێگەیە ڕێگەیەکە بۆ خۆبەتاڵ کردنەوە بەبێ ئەوەی بکەوێتە کێشمە کێش لەگەڵ داب و نەریتی کۆمەڵ و ئایین، واتە بەڕەنگاریەکی ترسنۆکانەیە ئەگەر بۆ ماوەیەکیش بێت ئەو کەسە هەست بەبڕێك لەکەم بوونەوەی فشار دەکات.

دەبێتە ڕێگر لەبەردەم لادانی گەورەتر وەکو (لواتە) نێربازی و لادانەکانی تر. کەزیان بەتاکەکەو کۆمەڵ دەگەیەنێت.

لای هەندێك کەس کاتێکی زۆری لێدەگرێت بەڵام دەشێت ئەمە لای هەندێکی تر کاتی بۆ بگەڕێنێتەوە چونکە لەکاتی بوونی فشار وروژاندنی سێکسی گەورە کەدەروازەی بەتاڵ کردنەوەی نەبێت ئەمەخێراترین ڕێگەیە ئەگەرکەسەکە پیادەی بکات بۆ ئەوەی بگەرێتەوە سەر ئەو چالاکیەی کەدەیەوێت بیکات.

بەکورتی دەتوانین بڵێن سود و زیانەکانی بەپێی تاك دەگۆڕێت دەشێت هەندێك زیان بۆ تاکێك سود بێت بۆ یەکێکی تر لەهەندێك باردا گوناه بێت و لەهەندێك حاڵەتی تر خێرێکی گەورە بێت!!

خووگرتن بەماستۆبەیشن دەبێتە هۆی:

١- شەکەتی و هەستکردن بەماندوێتی بەردەوام.

٢- ئازاری بەشی خوارەوەی پشت.

٣- تەنکبونەوەی موو لەگەڵ موو وەرین.

٤- لاوازبوونی ڕەپبوون.

٥- ئاوهاتنەوەی پێشوەخت.

٦- لێلی بینین.
٧- ئازاری گونەکان و ناوچەی شەرم.
٨- ئازاری بەشی خوارەوەی سك و ئێسکەکان.
٩- کەم بونەوەی تەرکیز و بیرچونەوە بەهۆی زۆر دەردانی مادەی ئەسیتایل کۆلین.

لەرووی پزیشکیەوە مەستوربەیشن بەنەخۆشی دادەنرێت ئەگەر:

١- کاتێك تاك نەتوانێت زاڵبێت بەسەرخۆیدا و کاتێکی زۆر بەسەربەرێت بەم کارەوە.
٢- کاتێك ببێتە جێگرەوەی پەیوەندی ئاسایی و تاك نەچێتە پرۆسەی هاوسەرگیریەوە.
٣- زیادەرۆیی تیادا بکات و کاتێکی زۆری بەهۆیەوە بەفیڕۆ بروات.

سوڕی مانگانە (بێ نوێژی)
Menstruation

سوڕی مانگانـە بەیـەكێك لەتایبەتمەندییە گرنگەكانی باڵغ بـوون دادەنرێـت لەمێینـەدا، مانایەكی گرنگی هەیە ئەویش پێش ئەم سورە تاك منداڵە بەڵام پاش دەست پێكردنی ئەم سورە دەتوانێت منداڵ بخاتەوە. سەرەتای دەست پێكردنی لەتەمەنی هەرزەكاریدا ڕوودەدات لەتەمـەنی (١٢) ساڵی و بـەرەو ژوور تـاكو تەمـەنی (١٦) سـاڵی نزیكـەی (٩٥٪) مێینـە ئـەم سورەی بەسـەردا دێـت. ئەگـەر بێـت و لـەو ماوەیـەدا ڕوونـەدات ئـەوە دەبێتـە هـۆی نائارامی دەرونـی لای مێینـە و هەسـت بەناتـەواوی دەكـات لەچـاو هاوتەمەنـەكانی خـۆی و ئەگـەری سەرهەڵدانی گەلێك نیشانەو نەخۆشی دەرونی هەیە، بۆیە پێویست بەبەدواچوون دەكات بۆ زانینی هۆكاری ڕوونەدان یان دواكەوتن و هەوڵدان بۆ دۆزینـەوەی هۆكارەكەی و هەوڵدان بۆ چارەسەركردنی.



ئـەوەی لـەناو خەڵكیـدا بـڵاوە هـەر (٢٨) ڕۆژ جارێـك سـوڕی مانگانـە ڕوودەدات، بـەڵام لەڕاسـتیدا تـەنها لـە (١٥٪) مێینـە بـەم جـۆرەن، بۆیـە هەرسـوڕیكی مانگانـە لـەماوەی نێـوان (٢١ – ٣٥) ڕۆژ ڕووبـدات بەئاسـایی دادەنرێت و ڕۆژانی خوێنیش (٤– ٦) ڕۆژە، بەڵام (٢ – ٨) ڕۆژ بەئاسایی دادەنرێت زۆربەی ئافرەتـان لەسـەرەتای كەوتنـە سـوڕی مانگانـە (Menarche) تـاكو نـەمانی سـوڕی مانگانـە (تەمـەنی نائومێـدی) (Menopause) نزیكـەی (٤٠٠) جـار دەكەونـە سـوڕی مانگانـەوە لەكاتێكدا نزیكەی (٤٠٠,٠٠٠) هێلكەی هەیە تەنها (٤٠٠) دانەیان پێدەگەن.

بڕی خوێن لـەماوەی هـەر سوڕیكدا (٣٠ – ٨٠) س س دەبێـت، هـەر زیـاد بـوون و كـەم بوونێك لـەو بڕە جێی پرسیارە. وەك چۆن ماوەی كـەمتر لـە(٢١) ڕۆژ یـان زیـاتر لـە(٣٥) ڕۆژ جێی تێڕامانە.

تەمەنی دەست پێ كردنی ئەم سوڕە بەگەلێك هۆكارەوە بەندە، گرنگترینیان: –

١- پلـەی گـەرمی: لەناوچـە گەرمەکانـدا سـوڕی مانگانـە پـێش ناوچـە سـاردەکان ڕوودەدات.

٢- کێشی لەش: ئەو کچانەی کێشیان زیاترە بە (٨) مانگ زووتر دەکەونە سەر سوڕی مانگانە. بەڵام ئەمە مانای خۆقەڵەوکردن نییە بەڵکو مەبەست لەو شۆخانەیە کەکێشیان کەمترە لەئاسایی درەنگتر دەکەونە سوڕی مانگانە.

٣- شارستانێتی: تێبینی کراوە ئەو کچە ژاپۆنیانەی لەئەمریکا لەدایك بوون و لەوێ دەژین بە (١,٥) ساڵ پێش کچانی ژاپۆنی کەلەژاپۆن دەژین بالغ دەبن.

٤- بالاٚ بەرزی: بالاٚ بەرزەکان زووتر دەکەونە سوڕی مانگانە لەچاو بالاٚ کورتەکان.

٥- وەرزش: ئەو کچانەی کەوەرزش دەکەن بەتایبەتی (جمناستیك) و ڕاکردنی ماوە درێژ یان سەماکەرەکانی بالیە (Ballet Dancers) سوڕی مانگانەیان دوا دەکەوێت لەچاو کچانی تردا، هۆی ئەم دواکەوتنە روون نییە بەڵام دەشێت پەیوەندی بەکەمی بڕی چەوری لەلەشدا هەبێت یا بوونی فشارێکی بەردەوام لەسەر ماسولکەکانی لەش.

٦- هەندێك توێژینەوە ئاماژە بەوە دەکەن تەمەنی بالغ بوونی کچ کەمتر دەبێت، واتە زووتر دەست پێ دەکات هەرچەندە تەمەنی دایك گەورەتر بێت لەکاتی بوونی منداڵەکەی. ئەمە هاندان نەبێت بۆ دایکانی بەتەمەن منداڵیان بێت چونکە گەلێك نەخۆشی هەیە تاکو تەمەنی دایك زیاتر بێت ئەگەری توش بونیان زیاترە وەکو کۆنیشانەی داون Down syndrome)).

٧- بوونی هوشیاری سێکسی و وروژاندنی سێکسی تەمەنی بالغ بوون زووتر دەکات، بۆ نمونە: لەنەرویج و فنلندا تەمەنی بالغ بوون لەساڵی ١٨٦٠ نزیکەی (١٦,٥) ساڵی بووە بەڵام لەساڵی ١٩٨٠ نزیکەی (١٣,٥) ساڵاٚن بووە، ئەمەش ئەوە دەرئەخات کەبەشێوەیەکی بەردەوام تەمەنی یەکەم کەوتنە سەر سوڕی مانگانە لەدابەزیندایە.

ئەم خشتەیەی خوارەوە تێکرای تەمەنی باڵغ بوون بەساڵ دیاری دەکات لەچەند وڵاتێکدا لەماوەی نێوان ساڵانی (١٨٦٠ – ١٩٨٠)

ساڵ	نەرویج	فلندا	هۆڵەندا	بەریتانیا	ئەمریکا
١٨٦٠	١٦,٥	١٦,٥	–	–	–
١٨٨٠	١٦,٠	١٦	–	–	–
١٩٠٠	١٥	١٥,٥	١٥,٥	–	١٤,٥
١٩٢٠	١٤,٥	١٥	١٥,٣	–	١٤

١٣	١٣,٥	١٤,٥	١٤	١٤	١٩٤٠
١٢,٥	١٣,٣	١٤	١٣,٥	١٣,٥	١٩٦٠
١٢,٥	١٣	١٣	١٣,٣	١٣,٤	١٩٨٠

ئەمەش ئەوە دەرئەخات كەبەشێوەیەكی بەردەوام تەمەنی یەكەم كەوتنە سەر سوڕی مانگانە لەدابەزیندایە.

تێبینی ئەم خشتەیە لەكتێبی (Anatomy and physiology. Hacker and moore) وەرگیراوە.

٨- بوونی هوشیاری سێكسی و وروژاندنی سێكسی تەمەنی بالغ بوون خێراتر دەكات

٩- شارنشین پێش لادێ نشین.

١٠- نەخۆشی شەكرە هەندێكجار بالغ بوون زووتر دەكات.

سەبارەت بەوەی كەسوڕی مانگانە چۆن ڕوودەدات ئەتوانین بەشێوەیەكی سادەو دوور لەقوڵكردنەوەی زانستی بڵێین كەئافرەت دوو هێلكەدانی هەیەو هەر مانگەی یان هەر سوڕەی یەكێك لەهێلكەدانەكان هەڵدەستێت بەدروست كردنی هێلكە كەپاشان دەگوێزرێتەوە بۆ منداڵدان لەڕێی جۆگەی فالوپ. دروست بوونی هێلكە لەژێر كاریگەری دوو هۆرمۆندا دەبێت كەبەدوو قۆناغ تێدەپەڕێت: -

١- قۆناغی دروست بوونی تۆپەلە لەژێر كاریگەری ئیسترۆجین.

٢- قۆناغی دروست بوونی تەنی زەرد (Corpus leutum) لەژێر كاریگەری پرۆجسترۆن.

لەهەمان كاتدا گۆڕانكاری لەهێلكەداندا ڕوودەدات شان بەشانی ئەو گۆڕانكاریانەی لەمنداڵداندا (uterus) ڕوودەدات.

لەژێركاریگەری هۆرمۆنی ئیسترۆجین ڕژێنەكان و سترۆما گەشە دەكەن، لەمنداڵداندا لەژێركاریگەری پرۆجسترۆندا چالاك بوونی ڕژێنەكان ڕوودەدات.

بۆ زیاتر ڕوون كردنەوە سەیری خشتەكە بكە: -

ژ	قۆناغ	هێلكەدان
١	قۆناغی تۆپە لە (Follicular phase)	لەژێركاریگەری ئیسترۆجیندایە بۆ دروست بوونی تۆپەڵە.
٢	قۆناغی لیوتیەل (Luteal phase)	لەژێركاریگەری پرۆجسترۆندایە و تەنی زەرد دروست دەبێت.

ژ	قۆناغ	منداڵدان
١	قۆناغی گەشەکردن(Proliferative phase)	کەتێیدا لەژێرکاریگەری ئیسترۆجین سترۆماو ڕژێنەکان گەشەدەکەن.
٢	قۆناغی دەردان(ڕژاندن) (Secretory phase)	لەژێرکاریگەری هۆرمۆنی پرۆجسترۆن ڕژێنەکان چالاك دەبن.

پاش دروست بوونی تەنی زەرد ئەگەر سکبوون ڕوونەدات ئەوا دوای (١٤) ڕۆژ شیدەبێتەوە، ئاستی هەردوو هۆرمۆنی پرۆجسترۆن و ئیسترۆجین بەخێرایی دادەبەزێت و ناوپۆشی منداڵدان دەپوکێتەوە و خوێن بەربوون ڕوودەدات بەهۆی بەرزبوونەوەی ئاستی پرۆستاگلاندین ئی ٢(Prostaglandin E2) کەدەبێتە هۆی کشانی موولولەکانی خوێن.

پاشان بەهۆی:

١- بەرزبوونەوەی ئاستی فاکتەری گرژبوونی مولولەکانی خوێن (Prostaglandin F2a, endothelin I) هۆکاری چالاك کەری خەپلەکانی خوێن.

٢- بەهۆی بەرزی ئاستی مادەی شیکەرەوەی فایبرین کەدەبێتە هۆی تێك شکاندنی خوێنی مەییوو (Blood Clot).

٣- دروست بوونی مولولەی خوێنی تازە لەپرۆسەیەکدا پێی دەڵێن (Angio genesis) لەماوەی (٥-٧) ڕۆژدا خوێن دەوەستێتەوە.

لێرەدا دەبینین وەستاندنەوەی خوێنی سوڕی مانگانە بەهۆی گرژبوونی مولولەکان و دروست بوونی مولولەی تازە دەوەستێتەوە و نابێتە هۆی دروست بوونی (توێژاڵ) (Scar) یان قەتماغە کەبەهۆی نیشتنی خەپلەکانی خوێن و فایبرین ڕوودەدات.

بۆیە دەبینین لەبەریتانیا ئەو ژنانەی خوێنی مانگانەیان زۆر دەبێت گولاجی پۆنستان (Mefenamic acid) یان دەدەنێ کەدەبێتە هۆی کەم بوونەوەی بڕی خوێنی لەدەست چوو بەڕێژەی (٢٠ - ٢٥٪) بەهۆی زیادبوونی ئاستی پرۆستاگلاندینی گرژکەری مولولەکان.

بەباوەڕی هەندێك وەرزشکردن لەماوەی سوڕی مانگانەدا بەهەڵە دەزانن وای بۆ دەچن دەبێتە هۆی زۆر بوونی بڕی خوێنی سورەکە ئەمە تارادەیەك ڕاستە چونکە وەرزش دەبێتە هۆی ئەوەی بڕێکی زیاتر خوێن بۆ ناوچەی کەمەر بچێت بەڵام بەدەگمەن ئەو بڕە مەترسیدارە (واتە جێی مەترسی نیە) مەگەر ئەو کەسە وەرزشێکی زۆر قورس بکات.

هەروەها کردنی کاری سیکسی لەماوەی سوڕی مانگانەدا سەرەڕای ئەوەی لەڕووی ئاینییەوە ڕێپێنەدراوە لەهەمان کاتدا لەڕووی تەندروستییەوە ئەگەری گواستنەوەی

نەخۆشی زیاترە لەوماوەیەدا بەهۆی كشانی مولوولەكانی ئەو ناوچەیەو بوونی ناوەندی كراوە بۆ چوونە ژوورەوەی بەكتریا.

هەندێك لەو ماوەیەدا خۆی ناشوات تاكو لەسوورەكە پاك دەبێتەوە بەبیانووی ئەوەی كارێكی خراپە بەڵام ڕاستییەكەی ئەوەیە مێینە دەتوانێت هەموو ڕۆژێك خۆی بشوات لەماوەی سوورەكەدا بەڵكو ئەگەربتوانێت ڕۆژی چەند جارێك خۆی بشوات باشترە تاكو بەردەوام لەشی پاك بێت و بۆنی ناخۆشی لێنەیەت.

وەك دەزانین مێینە لەماوەی سوڕی مانگانەدا نوێژو ڕۆژووی لەسەر نییە كەدەبێت پاشان ڕۆژوەكەی بگرێتەوە بەڵام نوێژەكان ناگەرێنێتەوە، لەبەر ئەوە دەبینین ژمارەیەكی بەرچاوی ئافرەتان لەماوەی مانگی ڕەمەزاندا پەنا دەبەنە بەر بەكارهێنانی دەرمان بۆ دواخستنی سوڕی مانگانەیان تاكو لەماوەی مانگەكەدا ڕۆژووەكەیان بگرن لەڕاستیدا ئەمە كارێكی هەڵەیە چونكە وەكو لایەنی ئاینی تۆ لەسەرت واجب نییە هەر (٣٠) ڕۆژەكە بەیەكەوە بگریت واتە لەنەگرتنی بەرپرسیار نیت، لەلایەكی ترەوە ئەو دەرمانانەی بۆ ئەم مەبەستە بەكاردەهێنرێن هەر یەكەیان زیانی تایبەتی خۆی هەیە وەكو تێكدانی ڕتمی سوڕی مانگانە و گەلێك زیانی لابەلایی تر.

دووەم: گرفتی خوێندن:

یەكێكی تر لەو گرفتانەی خێزانەكان و مامۆستایان بەدەستیەوە دەناڵێن ئەوەیە كەهەندێك هەرزەكار ئارەزووی خوێندن ناكات یان ئاستی خوێندنی بەرەو دابەزین دەروات و لەبری خوێندن كاتەكانی خۆی بەهەندێك چالاكی تر بەسەر دەبات. دەشێت ئەو چالاكیانە بەسودبن وەكو وەرزش و خوێندنەوەی دەرەكی و چالاكی ڕێكخراوەیی و گەشەپێدانی مەدەنی.

یان بێ سودبن وەكو بایەخنەدان بەهیچ شتێكی دیاری كراو تەنها لاسایی كردنەوەی هەندێك هونەرمەند و گۆرانی بێژ و وەرزشەوان یان بەسەربردنی كاتەكانی بەشوێن كەوتنی هەندێك زانیاری كەجگە لەكات كوشتن هیچ گرنگیەكی ئەوتۆی لەژیاندا نیە. واتە ئەم شوێن كەوتنە نابێتە هۆی بونیادنانی كەسێتی و لەناخی تاكدا چەكەرە ناكات بۆ داهێنان و تازەگەری، زیاتر بریتی دەبێت لە شێوازێك بۆ كوشتنی كات.

یان زیانبەخش وەكو پەنا بردنەبەر مادەهۆشبەرەكان و لادانی یاسایی و ڕەفتاری توندو تیژی و تێكدەرانە.

دەبێت هەمیشە خوێندکار لەم تەمەنەدا بزانێت گرنگترین ئەرکی ئەو خوێندنە، ڕاستە چالاکیەکانی تر گرنگیان هەیە لەژیاندا بەڵام هەموویان بەپلەی دووەم و سێیەم دێن بۆیە دەتوانیت کاتە زیادەکانی بۆ تەرخان بکەیت نەك لەکاتەکانی خوێندندا خەریکی ئەوە بیت.



دەبێت سەرەتا کۆمەڵە پرسیارێك لە خۆت بکەیت و بەراستگۆیانە وەڵامی خۆت بدەیتەوە تاکو هونەر و شێوازی وانە خوێندنت بەسوود بێت:

١- ئایا تۆ دەتەوێت بخوێنیت؟

٢- دەتەوێت چ نمرەیەك بە دەست بێنیت؟

٣- ئایا ئەو خوێندنەی دەیکەیت لەئاست پێویستی ئەو نمرەیەیە؟

٤- ئایا حەز دەکەیت بە تەنها یان لەگەڵ هاورێیەك وانە بخوێنیت؟

٥- ئایا پێت باشە و وا ڕاهاتویت کە بە پاڵکەوتن، دانیشتن، بە پیاسەکردنەوە وانە بخوێنیت؟

٦- ئایا حەزت لەوەیە بە دەنگەوە یان تەنها بە چاو وانە بخوێنیت؟

٧- پێت باشە لە ژووری تایبەتی خوت یان کتێبخانە یان پارکێکدا وانە بخوێنیت؟

٨- ئایا ڕاهاتویت خاڵە گرنگەکان بنوسیتەوە یان دیاری بکەیت بە پێنوسی ڕەنگدار؟

٩- لەرووی کاتەوە کام کاتت پێ باشە بۆ وانەخوێندن؟

١٠- ئایا دەتوانیت لە ماوەی وانە خوێندن خۆت بەدوور بگریت لە هۆکانی ڕاگەیاندن و لە سۆشیال میدیاکان؟

١١- ئایا بریارت داوە ئەو ماوەیەی پێت دەدرێت بۆ وانە خوێندن لەو هۆکارانە بەدوور بیت.(تایبەت بە قۆناغی ١٢)؟

١٢- خوێنکاری خۆشەویست لەخۆت بپرسە ئەو (٢٤) کاژێرەی هەتە چۆن بەشت کردووە؟ بە پێنوس بینوسە چەندی بۆ خەو؟چەندی بۆ خواردن؟ چەندی بۆ چالاکی

کۆمەڵایەتی؟ چەندی بۆ وانە خوێندن؟ چەندی بەفیڕۆ دەروات بەبی سود؟ ئایا پلانی تەواوی کات بەشکردنت هەیە؟

-١٣ وا خۆت راهێناوە پاش خوێندنی بابەتێك بۆ ماوەی چەند خولەکێك پێداچونەوە بکەیت؟

زۆر گرنگە خوێندکار بزانێت چۆن وانە دەخوێنێت چونکە زۆرجار خوێندکار بەهۆی شێوازی هەڵەی وانە خوێندن زیانی گەورەی لێدەکەوێت ئەمانەی خوارەوە هەندێك رێنمایین بۆ خوێندکاران.

١- خوێندن و خواردن:

بەداخەوە زۆربەی خوێندکاران لەکاتی خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە یان لەکاتی تاقیکردنەوە نازانن چ خۆراکێك بخۆن، هەروەها بێئاگان لە گرنگی خۆراك لە پرۆسەی وانە خوێندندا. گرنگترین ئەو رێنماییانەی کە پێویستە خوێندکار بیزانێت بریتیە لە:

❖ کەمکردنەوەی بەکارهێنانی پرۆتین و چەوری چونکە دەبێتە هۆی قورس بوونی گەدە و ماندوبوونی جەستە و کەمبونەوەی ئەو برە خوێنەی بۆ مێشك دەچێت، بۆیە خوێندکار هەست بەماندوێتی و خەواڵووی دەکات و ناتوانێت بە باشی بخوێنێت و توانای وەرگرتنی کەمدەبێتەوە.

❖ هەوڵدان بۆ زۆربەکارهێنانی میوە و سەوزە چونکە دەبێتە هۆی ووریا بونەوە و گورج بونەوە و هەستکردن بە بەئاگایی.

❖ بەکارهێنانی شیرینی چونکە هەرکاتێك ئاستی شەکر دابەزێت توانای وەرگرتن کەمدەبێتەوە و هۆشپێدان لاوازدەبێت.

❖ خواردنی نانی بەیانی کە گرنگیەکی زۆری هەیە، برێکی بەرچاوی خوێندکاران بەرچایی ناخۆن، هەموان دەزانین برێکی زۆری خێزانەکانی ئێمە بەتایبەتی لەوەرزی زستاندا پێش کاژێر هەشتی شەو نانی شێوان و میوەکانیش خوراوە و هەندێك خێزان زۆر پێش ئەوەش کۆتاییان بە خواردن هێناوە ئەگەر ئەم کاتە بژمێرین هەتا هەشتی بەیانی کەکاتی خوێندنگەیە دەکاتە دوانزە کاژێر و زۆر خوێندکار نزیکەی کاتژمێر (١٠)ی بەیانی واتە پاش (١٤) کاژێر شتێکی کەم (زۆرجار بێسود دەخوات) ئەمەش دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا گرنگترین نیشانەکانی دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا کەمبونەوەی تەرکیز و تێکەڵکردنی بیرەوەریەکانە. بۆیە زۆر گرنگە خوێندکار بەرچایی بەیانیان بخوات.

❖ زۆربەکارهێنانی چا، قاوە، نیسکافە... بۆ ئەوەی شەوی تاقیکردنەوە نەنویت تا بەیانی هەڵەیەکی گەورەیەو زیانی زۆر زیاترە لە سود، بۆیە زۆر گرنگە شەوی تاقیکردنەوە بری پێویست بنویت تاکو لە رۆژی ئایندەدا بابەتەکانت بیربکەوێتەوە چونکە مرۆڤ لەکاتی نوستندا کەمتر زانیاری لەدەست دەدات وەك لە کاتی بەئاگایی.

❖ گیراوە ووزە بەخشەکان بەپێی رێنماییە تەندروستیەکان نەك تەنها توانای خوێندن زیاد ناکات بەڵکو زیانی جەستەیی گەورەشی هەیە.

٢- خوێندن و مۆسیقا:

یەکێکی تر لەو هەڵانەی خوێندکاران دەیکەن وانە خوێندنە بەدەم مۆسیقاوە یان بەکارهێنانی هێدفۆنە لێرەدا باسی زیانەکانی هێدفۆن ناکەین بەڵام سەبارەت بە گوێگرتن لە مۆسیقا لەکاتی وانە خوێندندا دەڵێین:

❖ ئەوانەی حەزیان لە مۆسیقایە پێش دەستکردن بە وانە خوێندن کارێکی خراپ نیە ئەگەر بۆ ماوەیەك گویٚ لە مۆسیقا بگرن.

❖ لەکاتی خوێندندا خۆت بەدوور بگرە لە گوێبیستنی مۆسیقا چونکە کاردەکاتە سەر توانای زانیاری وەرگرتنت و هەروەها لەکاتی وەبیرهاتنەوەدا پێویستت بە هەمان دەنگ دەبێت تاکو بابەتەکەت بەتەواوی بێتەوە یاد.

❖ پاش وانە خوێندن دەتوانیت بەهەمان شێوە بۆ ماوەیەك گوێبیستی مۆسیقا بیت.بێگومان ئەم رێنماییانە بۆ ئەو کەسەی ئارەزووی مۆسیقای هەیە چونکە ئەوانەی حەز لە مۆسیقا ناکەن رەنگە بە بیستنی مۆسیقا بێزاربن.

٣- خوێندن و مادەهۆشبەرەکان:

هەندێك خوێندکار بەهۆی هاوەڵی خراپ یان هەندێکجار بەهۆی باوك یان برا یان کەسوکاری نزیکەوە فێری بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان دەبن و هەندێکیان بە بۆچوونی خۆیان سودی لێوەردەگرن و ترسیان کەم دەکاتەوە یان هەندێکجار لەو باوەرەدان توانای سێکسیان زیاد دەکات، لێرەدا دەکرێت بڵێین:



❖ سەرجەم مادە هۆشبەرەكان (ئەلكحول و مادەكانی تر) توانای وەرگرتن و وەبیرهاتنەوە كەم دەكاتەوە.

❖ گەلێك زیانی جەستەیی و دەرونی و كۆمەڵایەتی لە ئەنجامی بەكارهێنانی ئەم مادانەوە سەرهەڵدەدات گرنگترینیان:

- نەخۆشییەكانی كۆئەندامی هەرس و سوران و هەناسە لە مەی خۆراندا زیاترە وەك لە كەسانی تر.
- زوربەی زۆری جۆرەكانی شێرپەنجە لە مەی خۆرو بەكارهێنەری مادەهۆشبەرەكاندا زیاترە لە كەسانی تر.
- پوكانەوەی خانەكانی مێشك و توشی لەبیرچونەوە بوون.
- لاوازبونی توانای سێكسی و پوكانەوەی گونەكان و كەمبونەوەی ژمارە سپێرمەكان و لاوازی رەپبوون.
- كێشەی خێزانی و توندوتیژی لە نێوان بەكاربەرانی مادەهوشبەرەكاندا زۆر زیاترە وەك لە كەسانی تر.
- خەمۆكی و خۆكوژی و نەخۆشییە دەرونیەكان لە نێوان بەكاربەرانی مادەهۆشبەرەكاندا زۆر زیاترە وەك لە كەسانی تر.
- كێشە یاساییەكان و سەرپێچیەكان لە بەكاربەراندا زۆر زیاترە وەك لە كەسانی ئاسایی.
- گەلێك كێشەو نەخۆشی تر (لەبەشی ئەلكحول و مادەهۆشبەرەكاندا باس كراوە).

بەڵام هەندێك دەرمانی گیایی و پێكهاتەی ڤیتامینات هەیە دەتوانیت بەكاری بێنیت بۆ زیادبونی تەركیز و كەمبونەوەی بیرچونەوە و لەبازارەكانی خۆماندا هەیە.

٤- داڵغە لێدان یان خەیاڵ بردنەوە لەكاتی وانە خوێندندا:

ئەمە یەكێكی ترە لە گرفتە گەورەكانی خوێندكاران لەكاتی وانە خوێندندا خەیاڵ دەیان باتەوە كاتێكی زۆریان بەوەوە دەروات بۆ ئەم حاڵەتە واباشە:

❖ دەبێت بزانیت هێندەی بایەخدانی تۆ بە رووداوەكانی دەوروبەرت بیرت بڵاوە بۆ نمونە گەر تۆ بتەوێت بە ئاگابیت لە سەرجەم هەواڵەكانی وەرزشی و هونەری و رامیاری و گۆرانە ئابوریەكانی جیهان و........ بێگومان ئەم زانیاریە زۆرانە وادەكات نەتوانیت كۆنترۆڵی خۆت بكەیت بە تەواوی.

❖ پێویستە لە نیشانەکانی کەم خوێنی بە ئاگابیت چونکە یەکێك لە نیشانەکانی کەم خوێنی لاوازی تەرکیزە (کەمی هۆشپێدان) گرنگترین نیشانەکانی کەم خوێنی بریتیە لە ﴿ دڵەکوتێ و خێرالێدانی دڵ و هەناسە تەنگی، زوو ماندوو بوون، گۆڕانی رەنگی پێست کە مەیلەو زەرد دەبێت ﴾.

❖ هەموو تاکێك خودی راستەقینە و خودی خەیاڵی هەیە هێندەی دووری ئەو دوو خودە خەیاڵت بڵاو دەبێت (خودی راستەقینە ئەو بارەیە کە ئێستا هەتە واتە لە ئاستی زیرەکی و کەسێتی و باری دارایی و خێزانی...... هتد. خودی خەیاڵی ئەو بارەیە کە ئاواتە خوازیت پێی بگەیت).

❖ گەر دەزانیت لەو خوێندکارانەی پاش چەند خولەکێك لە وانە خوێندن خەیاڵ دەتباتەوە واباشە کاتژمێرەکەت بخەیتە سەر زەنگی ئاگادارکردنەوە تاکو هەر (٣٠) خولەك جارێك یان هەر (٦٠) خولەك جارێك بە ئاگات بێنێتەوە و خشتەیەك بۆ خۆت دانێیت کە پێویستە لەماوەی ئەو کاتەدا چەند بخوێنیت بۆ ئەوەی بە ئاگابیت لە دواکەوتن.

٥- نەخەوتنی شەوی تاقیکردنەوە:

هەندێك خوێندکار پەنا دەبەنە بەر ئەوەی شەوی تاقیکردنەوە نەنون بەنیازی ئەوەی کاتێکی زیاتریان هەبێت بۆ خوێندن، لەراستیدا ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە کە خوێندکار پێی هەڵدەستێت چونکە دەبێت بزانێت:

- ئەو زانیاریانەی شەوان دەیخوێنیت پێویستی بەکات هەیە بۆ سەیڤکردن کاتێك زانیاریەکانت بەسەر یەکەوە وەرگرت و ماوەت نەدانێ بۆ سەیڤکردن رۆژی ئاینده نایەتەوە یادت.
- لەکاتی نوستندا شت بیرچونەوە کەمترە وەك لە کاتی بەئاگایی.
- هەندێك خوێندکار دەڵێت لەترسا خەوم لێناکەوێت لەم بارەدا باشترین شت راهێنانەکانی خۆخاوکردنەوەیە.

٦- گەرما و رووناکی:

باشترین وانە خوێندن لە پلەی گەرمی ژووردایە نزیکەی (٢٥) پلەی سەدی، سەرمای زۆر یان گەرمای زۆر کاریگەری سلبیانە (خراپ)ی هەیە لەسەر ئاستی خوێندن، هەروەها نابێت رووەو ڕوناکی وانە بخوێنرێت چونکە دەبێتە هۆی ماندوو بونی چاو و سووربونەوەی.

٧- وانە خوێندن لە پارك و باخچەکان:



بێگومان ژینگەی پاك و هــەوای فێنــك و دیمــەنی جوان وا دەکات لە پارێکی دروستی باشدا بیت بەڵام مەرج نیە هاوکاربێت لە خوێندنێکی باش بەتایبەتی لەو باخچەو پارکانەی کە قەرەباڵغن چونکە دەبێتە هۆی خەیاڵ بڵاوی تاوێك بەوەی سەیری دەوروبەر دەکەیت و تاوێکی تر گوێت لە دەنگی کەسانی ترە و تاوێکی تر لەگەڵ هاورێیەکدا قسەدەکەیت و....... لە کۆتادا دەروانیت کاتێکی زۆرت لەدەست داوە بەڵام ئەگەر لەماڵەوە باخچەت هەبێت بێگومان باشترە وەك لە ژوورەوە.

٨- پەیامە خراپ و باشەکان:

بەداخەوە زوربەی خوێندکاری ئێمە کاریگەری ئەو پەیام و رستە خراپانە نازانێت کە ئاراستەی هزری خۆی دەکات بۆیە زۆر ئاسانە لای کە بلێت ﴿هیچ تێناگەم، ئەمساڵ دەرناچم، تازە فریا ناکەوم، من کەسێکی روخاوم،..............﴾ ئەم رستانە پاش ماوەیەك دەبێتە بەشێك لە نەستی تاك و لەسەر ئەو بنەمایە رەفتار لەگەڵ خۆی و دەوروبەر دەکات.

هەندێکجار ئەم رستانە لەلایەن کەسوکاری خوێندکار یان لەلایەن مامۆستاوە بەکاردەهێنرێت بەنیازی ئەوەی خوێندکار زیاتر هەوڵ بدات بەراورد دەکرێت بە خوێندکارانی تر بەشێوەیەکی نەشیاو و دوور لەبنەماکانی بەراوردی دروست قسەو وەسفی ناشرین و نەشیاو بەخوێندکار دەوترێت تا وای لێدێت ئەو وەسفانە ببنە بەشێك لە ژیانی لەسەر ئەو بنەمایە رەفتار بکات.

بیرت نەچێت وەك چۆن پەیامە خراپەکان کاریگەری نەگەتیفی هەیە بەهەمان شێوە پەیامە باشەکان کاریگەری ئیجابی (پۆزەتیڤ، باش) ی هەیە و هاندەرت دەبێت بۆ بروابەخۆبون و سەرکەوتن، دڵنیابە ئەوانەی نمرەی بەرز دێنن هیچیان لەتۆ زیاتر نیە.

٩- هەندێك ڕێنمایی گشتی:

• لەم ماوەیەدا خۆت بەدوور بگرە لەبەکارهێنانی زۆری ئامێرەکانی پەیوەندی (مۆبایل و ئینتـەرنێت) چـونکە کـاتێکی زۆرت لێـدەبات و زیـانی گـەورەش بـە تواناکانـت دەگەیـەنێت، واباشە بەردەوام داخراوبێت یان تـەنها لەهەنـدێك کاتی کەمدا بیکەیتـەوە بۆ کاری زۆر گرنگ تاکو هاورێکانت کاریگەری خراپیان بۆت نەبێت و تۆش لەکاتێکدا پەیوەندیان پێوە نەکەیت کە زیانیان پێبگەیەنیت.

• لەکاتی دەستکردن بەوانە خوێندن بەهیچ جۆرێك شتی زیادە لەگەڵ خۆت مەبە وەکو کتێب و گۆڤار و ڕۆژنامە چونکە بیرت بڵاودەکەن و کـاتێکی زێرینـت لێدەگرن دەتوانیت ئەو خوێندنەوانە بۆ کاتێکی تر هەڵگریت.

• هەوڵبـدە سـەرجەم پێویستیەکانی خوێنـدن ئامادەبکـەیت پاشـان دەسـتبکەیت بـە وانـە خوێنـدن، تـاکو خوێندنەکـەت پـچر پـچڕ نـەبێت و هەرسـاتەو نەچیت یـەکێك لـە پێویـستەکان بهێنیت (کتێب، دەفتەر، مەلزەمە، پێنوس، ڕاستە،....... هتد.

• هەوڵبدە بە شێوازی دەنگ و چاو بخوێنیت چونکە باشتر لە مێشکتدا سەیڤ دەبێت وەك لەوەی تەنها بە چاو بخوێنیت.

• ئەو بابەتـەی دەیخوێنیتـەوە هەوڵبـدە شوێنەکەی دیـاری بکـەیت بـەوەی ڕەنگـی بکـەیت یان هێڵ بهێنیت بەژێر بابەتەکەدا بۆ ئەوەی زیاتر لە بیرت بمێنێتەوە.

• ئەو زانیاریانەی دەیخوێنیتەوە هەوڵبدە دووبارەی بکەیتەوە بەبێ ڕوانین بۆ پەرتوکەکە چونکە کاریگەری زیاترە و زیاتر لە مێشکدا دەمێنێتەوە بەپێی هەندێك سەرچاوە چوارهێندە کاریگەرترە لەوەی تەنها بابەتەکە بخوێنیتەوە و پێداچونەوەی بۆ نەکەیت.

• هەوڵبـدە بـۆ ماوەیـەکی درێـژ لەیـەك بـاردا نەمێنیتـەوە بـەڵکو ناوبـەناو بیگۆڕیـت لـە ڕۆشتنەوە بۆ دانیشتن بۆ پاڵکەوتن، یان بە پێچەوانەوە.

• هەوڵبدە ئـەو شـوێنەی لێـی دەخوێنیت دووربێـت لـە دەنگـە دەنگ و پچراندن لەلایـەن کەسانی ترەوە.

• ئـەو بابەتانـەی لێکدەچن بـەدوای یەکدا ئامادەیـان مەکە وەکو بیرکـاری و فیزیـا بـەڵکو هاوسەنگیەك بدەرە وانەکان بابەتێکی زانستی پاشان زمانەوانی پاشان زانستی.

• کاری ئەمرۆ مەخەرە سبەینێ و وانەکان لەسەر خۆت کەڵەکە مەکە.

• ئەگەر برێك دوا کەوتیت وامەزانە بەهاورێکانت ناگەیتـەوە بەڵکو دەتوانیت لـە ڕۆژانـی پشو یان بە برێك ماندوێتی زیاتر بابەتە کەڵەکە بوەکان بخوێنیتەوە بە هاوەڵەکانت بگەیتـەوە. بەڵام ئەمە هاندەر نەبێت بۆ خۆ دواخستن بەڵکو هەمیشە کار لەکاتی خۆیدا بکەیت باشترە.



● ئەگەر دەتوانیت بەیانیان هەستیت ئەوە خوێندنی بەیانیان لە شەوان باشترە چونکە هەوا پاکترە و مێشك زیاتر بابەتەکان وەردەگرێت.

١٠- ژووری نوستن و وانە خوێندن:

○خوێندکاری خۆشەویست لە ژووری نوستندا وانە مەخوێنە ئەگەر ناچاربویت پێخەفی نوستن هەڵگرە با لەبەرچاوت نەبێت.

○بە پۆشاکی نوستنەوە وانە مەخوێنە.

○با ژوورەکەت پاك وخاوێن و کەرەستەکانت بەرێکی دانرابن و بۆنی خۆش بەکاربێنە و باپۆشاکت پاك بێت.

○ئەگەر بۆ ماوەیەکی کاتی هەستت بە خەوالویی کرد یان باوێشکدانت هەبوو ئەوا یەکێك لەم هەنگاوانە بگرەبەر:

- برۆ بۆ ماوەی (١٥ – ٢٠) خولەك بنو پاشان دەست بە وانە خوێندنەوە بکە
- چا یان قاوە بخۆرەوە یان پەرداخێك شەربەت بەکاربێنە.
- برۆ دەست و دەموچاوت بشۆ خۆت فێنك بکەرەوە.
- وەرزشێکی کەم بۆ ماوەیەکی کورت.
- دوشێك وەرگرە (خۆشتنێکی خێرا).

١١- لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا:

- مەروانە کەسانی تر و پشت بەخۆت ببەستە.
- چاو لەو خوێندکارانە مەکە کە زوو تاقیکردنەوە تەواو دەکەن چونکە مەرج نیە وەڵامەکانیان ڕاست بێت.
- کاتی تۆ دوو بۆ سێ کاژێرە ئەگەر زانیت تەواو بویت و کاتت ماوە پەلە مەکە لە چوونە دەرەوە جارێکی تر بە وەڵامەکانتدا بچۆرەوە نەك پرسیارێك یان بەشێکت بیرچوبێت.
- هەوڵبدە لەسەرەتا پرسیارە سوکەکان وەڵام بدەیتەوە پاشان گرانەکان چونکە ئەوە هاندەر دەبێت بۆ بیرهاتنەوەی سەرجەم بابەتەکان.

▪ پێش تاقیکردنەوە بەچەند خولەکێك بابەتەکانی تاقیکردنەوە لابە و هەوڵ مەدە بە پەلە خەریکی خوێندنەوە بیت چونکە توشی بیرچونەوە و شلەژانت دەکات.

▪ هەوڵبدە پێش تاقیکردنەوە لەگەڵ ئەو خوێندکارانە قسە نەکەی کە رەشبینیت دەدەنێ و توشی نائومێدیت دەکەن.

▪ ئەگەر زانیت دەشڵەژێیت و شتەکانت بیر دەچێتەوە هەوڵبدە بۆ ماوەی پێنج خولەك هیچ بیر لە تاقیکردنەوە نەکەیتەوە و هەناسەی قوڵ هەڵمژە بە هێمنی دواتر بروانە پرسیارەکان ئەگەر هێشتا بابەتەکانت نەدەهاتەوە یاد بۆ ماوەی پانزە خولەکی تر خۆت بەوور بگرە لە وەڵام دانەوە هەناسەی قوڵ هەڵمژە بەهێمنی، دڵنیابە پاشان ئەوەی دەیزانیت دێتەوە یادت. ئەمەش بۆ ئەوەیە ئاستی ئەدرینالین لە خوێندا دابەزێت کەبەهۆی ترسەوە زیاددەکات. خەمی کاتت نەبێت پرسیارەکان هەرچەند بن بەو ماوەی کەماوەتەوە تەواویان دەکەیت.

١٢- یەکێك لەو پرسیارە گرنگانەی خوێندکار دەیکات لە مامۆستا یان توێژەر یان پزیشك ئەوەیە چۆن خۆم ئامادەبکەم بۆ تاقیکردنەوە؟

وەڵامی ئەم پرسیارە دەبێت بزانین خۆئامادەکردن لە چەند بوارێکەوە دەبێت

١- خۆئامادەکردنی دەرونی.

زۆر گرنگە خوێندکار متمانەی بەخۆی هەبێت بە بروایەکی پتەوەوە بۆ تاقیکردنەوە بروات بەڵام ئەم بروا بەخۆبونە نابێت لەسەر بنەمایەکی لەرزۆك و فشەل بێت بەلکو دەبێت بە پلان و خشتەی دروستەوە بێت و تاك ئاییندەی لا روون بێت.

خۆت بەدوو بگرە لە ترس و شلەژان و ئەوانەی پێش تۆ ئەو قۆناغەیان بریوە هیچ لەتۆ زیاتر و بەتواناتر نین رەنگە تەنها شێوازی وانە خوێندن و خۆئامادەکردنیان باش بووە و سەرکەوتوو بون.

٢- خۆئامادەکردنی جەستەیی:

گرنگە ئاگاداری تەندروسیت بیت لە سستمی خەو خواردن و خۆماندوونەکردنی زیاتر لە پێویست و بە ئاگابوون لە هەندێك خواردن و خواردنەوە کە رەنگە ببێتە هۆی نەخۆشی و تەمەڵکردنی جەستە.

٣- خۆئامادەکردنی کۆمەڵایەتی.:

گرنگە خوێندکار و کەسوکاری خوێندکار چالاکییە کۆمەڵایەتیەکان کەم بکەنەوە و لەهەمان کاتدا خوێندکار خۆی بەدوور بگرێت لە سۆشیال میدیاکان.

۱۳- ئەركی خێزان لە كاتی تاقیكردنەوەكاندا:

پاراستنی هێمنی ناوماڵ و خۆ بەدوور گرتن لە ئاژاوە و دەنگە دەنگ.

كەمكردنەوەی سەردانی ماڵان و پێشوازی كردن لە میوان تەنها بۆ كاری زۆر گرنگ نەبێت.

فشار نەخستنە سەر خوێندكار بۆ هێنانی نمرەیەك كەزۆر لە توانای خۆی زیاتر بێت.

فشار نەخستنە سەر خوێندكار بەوەی چەند جۆرێك خواردن بخوات لەكاتێكدا رەنگە ئەو خواردنە سودی نەبێت بۆ خوێندكار.

خوێندكاری خۆشەویست دڵنیابە زۆرخوێندن و خۆماندوو كردن تارادەی شەكەتی نابێتە هۆی بەدەست هێنانی نمرەی بەرز.

ئەمە خشتەیەكی سادەیە هیوادارم بەسودبێت و دەتوانیت بەپێی گونجانی ژینگەكەت دەستكاری بكەیت.

دەتوانیت كاتی نزیك بونەوە لە تاقیكردنەوە برێك كاتەكانی پشوو كەمبكەیتەوە و ئەگەر نوێژ دەكەیت كاتەكانی پشووت بخەرە ئەو كاتەوە چونكە نوێژكردن ئارامی دەروونی و جەستەییت پێدەبەخشێت.

كاتژمێر	ماوەی خوێندن	ماوەی پشوودان
٦,٠٠ – ٧,٠٠	١	
٧,٠٠ –٧,١٥		١٥
٧,١٥ – ٨,٠٠	٤٥ خولەك	
٨,٠٠ – ٨,٢٠		٢٠
٨,٢٠ – ٩,٣٠	١,١٠	
٩,٣٠– ٩,٤٥		١٥
٩,٤٥ – ١٠,٤٥	١	
١٠,٤٥ – ١١,٠٠		١٥
١١,٠٠ – ١٢,٠٠	١	
١٢,٠٠ – ٢,١٥		٢,١٥ (دوو كاژێر و پانزە خولەك)
٢,١٥ – ٣,١٥	١	
٣,١٥ – ٣,٣٠		١٥

٣,٣٠ — ٤,٣٠	١		
٤,٣٠ — ٤,٤٥		١٥	
٤,٤٥ — ٥,٣٥	٥٠ خولەك		
٥,٣٥ — ٥,٤٥		١٠	
٥,٤٥ — ٦,٣٠	٤٥ خولەك		
٦,٣٠ — ٨,٠٠		١,٣٠	
٨,٠٠ — ٩,٠٠	١		
٩,٠٠ — ٩,١٥		١٥	
٩,١٥ — ١٠,١٥	١		
١٠,١٥ — ١٠,٣٠		١٥	
١٠,٣٠ — ١١,٣٠	١		
کۆی گشتی	١١,٣٠	٦,٠٠	

سێیەم: تورەبوون و هەڵچوون.

لەبابەتی تورەبوونی منداڵ (بەشی پەشێویەکانی منداڵ) هەروەها تورەبوون لەگەورەدا لەدوا بەشدا باس کراوە.

چوارەم: لادان بەواتا گشتیەکەی

بێگومان لادان کۆمەڵە حاڵەتێکی زۆر دەگرێتەوە و لێرەدا بواری ئەوە نیە یەکە یەکەی حاڵەتەکان باس بکەین بەڵکو بەشێوە گشتکیریەکەی باس لەلادان دەکەین.

دەشێت درۆکردن و توندوتیژی و کاری تێکدەرانەو شکاندنی درەختی سەرشەقامەکان و دزیکردن و خۆدزینەوە لەخوێندنگە و بەکارهێنانی مادەهۆشبەرکان و کوشتن..... ئەمانە هەموی لادان بێت بەڵام بەپلەی جیاواز و بەهۆکاری جیاواز و تەنانەت بەرێگە چارەی جیاواز.

هۆکاری لادان:

- بۆماوە: تێبینی کراوە لەهەندێك خێزاندا زیاترە لەهەندێکی تر.
- هەژاری.
- قەرەباڵغی (زۆری ژمارە ئەندامانی خێزان، بچوکی شوێنی نیشتەجێبوون)
- بونی ئەندامێکی تر لەخێزان کەلادانی هەبێت.
- پەرتەوازە بوونی خێزان لەبەر هەرهۆیەك بێت.

- پشتگوێخستنی منداڵ لەلایەن باوانەوە.
- بونی پیشەنگی خراپ کەخوێندکار لاساییان بکاتەوە.
- کاریگەری راگەیاندن کەبرێکی زۆریان هاندەرن بۆ توندوتیژی لەرێگەی فیلم و ئەو بەرنامانەی پێشکەشی دەکەن و هەرزەکار هەوڵدەدات لاسایی ئەو بەناو پاڵەوانانە بکاتەوە.
- خۆبەکەم زانین لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر وا لەهەرزەکار دەکات هەندێك رەفتار بکات بۆ سەلماندنی خۆی یان بۆ تۆڵەکردنەوە.
- نەبونی شوێنی پێویست بۆ یاریکردن و کات بەسەربردن وادەکات هەرزەکار ئەو ووزەیەی هەیەتی بۆ کارێکی تر بەکاری بهێنێت.
- لاوازی پەروەردەی خێزان و خوێندنگە و نەبونی پێشەنگ لەبوارەکانی ژیاندا.
- بونی هاوەڵی خراپ و پەیوەندی کردن بەباندەکانی دزیکردن و بازرگانیکردن بەمادە هۆشبەرەکان.
- کەمی ئاستی ژیری کەبەئاسانی دەتوانرێت لەلایەن کەسانی ترەوە بەکاربهێنرێت بۆ کاری نەشیاو.
- بونی نەخۆشی هۆشمەندی وەك سکیزۆفرینیا.
- بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان خۆی لەخۆیدا لادانە و دەبێتە سەرەتا بۆ لادانی گەورەتر.
- خێرا گەشەکردنی جەستەیی.

هەندێك پێشنیار بۆ چارەسەر:

١- بواردان بەهەرزەکار بۆ دەربرینی بۆچونەکانی و ئەگەر بوار هەبوو پراکتیزەکردنیان.
٢- تێگەشتن لەتواناکانی هەرزەکار ئاستی زیرەکی و توانای جەستەیی.
٣- خۆبەدوورگرتن لەتوندوتیژی نواندن بەرامبەر هەرزەکار.
٤- هەرزەکار منداڵ نیە و لەهەمان کاتدا کەسێکی پێگەشتوو نیە.
٥- لابردنی ئەو هۆکارانەی دەکرێت لاببرێن کەهاندەربوون بۆ لادان بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر، پێشەنگی خراپ، هاورێی خراپ، چارەسەرکردنی نەخۆشی ئەگەر هەبوو.
٦- تەنانەت لەکاتی سزادا دەبێت بەو جۆرە سزابدرێت کەهەرزەکارە نەك کەسێکی پێگەشتوو دەبێت هێندە بایەخ بەچاکسازی بدرێت هێندە مەبەست سزادان نەبێت.
٧- دەبێت سزاکان دوور بن لەشکاندن و سوکایەتی پێکردن و زیانی جەستەیی.
٨- هەوڵبدە متمانە ببەخشیتە هەرزەکار لەبری ئەوەی هەمیشە چاودێری بکەیت و بەگومانەوە لێی بروانیت.



بەشی حەڤدەیەم:
پەشێویەکانی پاش منداڵبوون

- دڵتەنگی پاش منداڵبوون.
- خەمۆکی پاش منداڵبوون.
- سایکۆسسی پاش منداڵبوون.
- دروست نەبونی پەیوەندی پاش منداڵبوون.

پەشێویەکانی پاش منداڵبوون
Postpartum Disorders

سکبون و منداڵبوون دوو قۆناغی سروشتین لەتەمەنی مێینەدا، ڕەنگە کەم مێ هەبێت حەز بەم دوو قۆناغە نەکات. ساتی لەدایکبونی کۆرپە ڕەنگە خۆشترین ساتی تەمەنی مێینە بێت. ئەو چاوەڕوانی و ماندووبونەی ماوەی نۆ مانگ دەخایەنێت دێتە بەرهەم بەڵام هەندێك مێینە لەکاتی سکبوندا، بڕێکی زیاتریان پاش منداڵبوون توشی یەکێك یان زیاتر لەپەشێویە دەرونیەکان دەبن.

دەتوانین ئەو پەشێوی و حاڵەتانە بکەین بەچوار جۆرەوە:

١)دڵتەنگی پاش منداڵبوون: (شینکە خەمۆکی)



ئەم بارە نزیکەی لە (٥٠٪ – ٧٠٪) مێینە هەیەتی پاش منداڵبوون بەحاڵەتێکی نەخۆشی دانانرێت بەڵکو ئاساییە و لەچەند ڕۆژی پاش منداڵبوون بەتایبەتی پێنج ڕۆژی یەکەمی دوای منداڵبوون دایك هەست بەدڵتەنگی دەکات و جارجار دەگری لەبەرخۆیەوە، خەوی تێکدەچێت واتە بەناڕەحەت خەوی لێدەکەوێت یان ناتوانێت بەپێی پێویست لەخەودا بمێنێتەوە، ترسی ئەوەی دەبێت نەتوانێت کۆرپەکە بەخێوبکات، هەست بەنائارامی دەکات.

هۆکاری ئەم دڵتەنگیە بۆ گۆڕان لەئاستی ئیستڕۆجین و پرۆجیستیرۆن دەگەڕێتەوە کەپاش منداڵبوون بەخێرایی دادەبەزێت.

ئەگەری ئەم حاڵەتە زیاترە لەوانەی:

← یەکەمجارە منداڵیان ببێت.

← پێشتر گرفتیان هەبووە لەکاتی سوڕی مانگانە کەپێی دەڵێن نیشانەی پێش سوڕی مانگانە.

← لاوازی پاڵپشت و خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتی.

چارەسەر:

لەبەر ئەوەی ئەم بارە نەخۆشی نیە بۆیە پێویستی بەدەرمان نیە بەڵکو تەنها بڕێك پاڵپشت کردن و دڵنیایی کردنەوەی دەوێت. لەماوەی چەند ڕۆژێك بۆ دوو هەفتە ئاسایی دەبێتەوە.

ئایندەی ئەم حاڵەتە:

زۆربەی زۆریان دەگەڕێنەوە باری ئاسایی و هەندێکی کەمیان ئەگەردڵتەنگیەکەی زۆر بێت ڕەنگە ببێتە حاڵەتی خەمۆکی پاش منداڵبوون.

٢) خەمۆکی پاش منداڵبوون:

لەماوەی شەش هەفتەی یەکەمی پاش منداڵبوون ڕوودەدات، ئەگەری سەرهەڵدانی له (١٠٪ – ١٥٪) دەبێت. لەو ژنانەی پێشتر خەمۆکیان هەبووە ئەم ئەگەرە بۆ (٢٥٪) بەرزدەبێتەوە.

نیشانەکانی:

- **هەستکردن بەدڵتەنگی زۆربەی کاتەکانی ڕۆژ یان زۆربەی ڕۆژەکان بۆ ماوەی زیاتر لەدوو هەفتە.**
- **بێخەوی و خەوی ناخۆش و خەوی پچر پچر.**
- **کەمبونەوەی ئارەزووی خواردن.**
- **چێژ وەرنەگرتن لەخۆشیەکانی ژیان کەپێشتر جێی بایەخی بوون.**
- **لۆمەکردنی خود سەبارەت بەنەتوانینی بایەخدان بەمنداڵەکە.**
- **ڕەشبینی سەبارەت بەئایندەو ترس لەچۆنیێتی پەروەردەکرن و بایەخدان بەکۆرپەکەی.**
- **کەمبونەوەی تەرکیز و لاوازی توانای بڕیاردان.**
- **دڵەڕاوکێی زۆر سەبارەت بەتەندروستی کۆرپەکەی و گومان دەبات بەوەی کۆرپەکەی ناتەواوی یان نەخۆشی هەیە.**
- **بیرکردنەوە لەمردن و ئارەزووی مردن و بیری خۆکوژی و تەنانەت بیری زیان گەیاندن بەکۆرپەکەی.**
- **هەندێکجار ئەگەر خەمۆکیەکەی توندبێت دەشێت لەگەڵیدا هەلوەسە و وەهمی هەبێت.**

- هەندێکجار نیشانەی جەستەیی دەبێت وەك ئازار و سەر ئێشە و لاوازی و بەرچاورەشبوون.

ئەگەری ئەم حاڵەتە زیاترە لەوانەی:

← ژیانیان برێکی زۆر تەنگژە و گرفتی هەیە.

← مێژووی پەشێوی دەرونیان هەیە.

← تەمەنیان کەمە.

← پەیوەندی هاوسەریان لاوازە.

← پاڵپشتی کۆمەڵایەتیان لاوازە.

← سکیان بووە بەبێ پلان دانان، سکی نەخواستراو.

← شیری خۆیان نادەنە منداڵ.

← بێکارن.

هۆکاری ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ:



← خێرا دابەزینی ئاستی هۆرمۆنەکان پاش منداڵبوون. بەتایبەتی هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیستیرۆن.

← هەندێکجار کەمبونەوەی چالاکی رژێنی پەریزادە.

← گۆڕانکاری لەئاستی گوازەرەوە دەمارییەکانی مێشك بەتایبەتی سیرۆتۆنین.

← ئامادەنەبوون بۆ ئەوەی ببیت بەدایك چونکە دایکایەتی هێندەی گرنگی ناوەکەی بەرپرسیارێتیە.

← رەنگە کەمی هەندێك خواردن هۆکاربێت بۆ خەمۆکی بەتایبەتی لەکاتی دووگیانیدا ژمارەیەکی زۆری ئافرەت شێوازێکی تایبەتی خواردن پەیرەو دەکات.

ئەگەری رودان زیاترە لەو ژنانەی کە:

← پێشتر خەمۆکیان هەبووە.

← یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەیان خەمۆکی هەبێت.

← بونی پەشێوی مەزاجی دووجەمسەری.

← نەبونی پلان بۆ منداڵبون.

← نەبونی پالپشتی کۆمەڵایەتی.

← بوونی فشاری زیاتر وەك بونی منداڵی کەمئەندام، گواستنەوەی ماڵ، بونی ئەندامێکی خێزان کەنەخۆش بێت، خراپی باری دارایی.

چارەسەر:

پالپشتی کۆمەڵایەتی زۆر گرنگە لەپرۆسەی چارەسەردا بۆیە هاوسەر و کەسە نزیکەکانی نەخۆش رۆڵی گەورەیان هەیە.



بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی. دەبێت پزیشك ئەوە رەچاو بکات ئەم دەرمانانە برێکی زۆریان لەشیرەوە دێنەدەرێ بۆیە دەبێت ئەو جۆرەیان هەڵبژێرێت کەمەترسی بۆ کۆرپە دروست ناکات یان کەمترین مەترسی هەیە.

بەپێی توندی حاڵەتەکە رەنگە پێویست بکات لەنەخۆشخانە بخەوێنرێت، بەتایبەتی ئەگەرمەترسی لەسەر ژیانی خۆی یان کۆرپەکەی هەبوو.

لەو حاڵەتانەی کەهەلوەسە و وەهم هەبێت دەرمانی دژەسایکۆسس بەکاردەهێنرێت و رەنگە هەندێکجار پێویست بەچارەسەربکات بەتەزووی کارەبا.

چارەسازی دەرونی رۆڵی گەورەی هەیە لەچارەسەری زۆربەی حاڵەتەکاندا..

ئایندەی حاڵەتەکە:

زۆربەیان لەماوەی کەمتر لەشەش مانگدا چاکدەبنەوە بەبەکارهێنانی دەرمان و رێنمایی پێویست، ئەگەرتاك چارەسەر وەرنەگرێت مەترسی ئەوەی هەیە ببێتە حاڵەتێکی درێژخایەن و چەند توێژینەوەیەك ئاماژە بەوە دەدەن ئەو تاکانەی چارەسەر وەرناگرن پاش ساڵێك لەمنداڵبونەکە هیشتا لە (٥٠٪) یان خەمۆکیان ماوە.

ئایا خەمۆكی پاش منداڵبوون كاریگەری لەسەر كۆرپە دەبێت؟

دیارە ساڵی یەكەمی تەمەن گرنگی گەورەی هەیە لەدروستكردنی پەیوەندیەكی پتەو لەنێوان دایك و منداڵ، بونی خەمۆكی وادەكات ئەو پەیوەندیە بەشێوەی دروست گەشە نەكات، ئەمەش وادەكات كاریگەری هەبێت لەسەر ئایندەی منداڵەكە و لەرووی دەرونی و كۆمەڵایەتیەوە گرفتی هەبێت.

هەمیشە خەمۆكی پاش منداڵبون رودەدات؟

خەمۆكی یەكێكە لەپەشێویەكانی مەزاج و لەسەرجەم قۆناغەكانی تەمەندا ڕوودەدات، هەندێك مێ لەكاتی سكپڕیدا (دووگیانی) دا توشی خەمۆكی دەبن و لەبری خۆشی هەست بەخەمۆكی و بێزاری دەكەن و زۆرجار سەردانی پزیشك ناكەن لەو ماوەیەدا بەو بیانوەی كەهەموو جۆرە دەرمانێك زیانی بۆ سكەكەیان هەیە بەڵام ڕاستی زانستی وانالیێت بەڵكو لەهەموو قۆناغەكانی سكپڕیدا دەتوانرێت زیاتر لەجۆرێك دەرمانی خەمۆكی بەكاربهێنرێت، بێگومان لەبەر رۆشنایی هەڵسەنگاندنی حاڵەتی نەخۆشەكە و ئەگەری زیانی بۆ كۆرپە.

ئایا خەمۆكی پاش منداڵبوون هەمیشە پاش یەكەم منداڵبوون ڕوودەدات؟

ڕەنگە هەندێك لەحاڵەتەكان پاش یەكەم منداڵبوون روبدات بەڵام برێكی زۆرتر هەیە لەپاش منداڵی دووەم یان سێیەم یان دواتر ڕوودەدات بۆ یەكەمجار. بیرمان نەچێت ئەو دایكانەی بۆ جارێك توشی ئەم حاڵەتە دەبن ئەگەری دووبارە و سێبارە بوونەوەی زیاترە لەپاش دووگیانیەكانی تر.

٣) سایكۆسی پاش منداڵبوون:

ئەم پەشێویە لەهەر (٥٠٠) مێینە پاش منداڵبوون یەكێكیان توشی ئەم حاڵەتە دەبێت (٠,٢٪) لەماوەی چوار هەفتەی یەكەمی پاش منداڵبوون ڕوودەدات، بەتایبەتی لەنێوان هەفتەی (٢-٤) دا.

هۆكار:

سەرچاوەكان باس لەزیاتر لەهۆكارێك دەكەن گرنگترینیان گۆڕان لەئاستی گوازەرەوە دەماریەكانی مێشك و بونی زەبر لەكاتی منداڵبوندا و بونی نەخۆشی دەرونی كەپێش منداڵبوون هەبێت وەك حاڵەتی پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری یان بونی یەكێك یان زیاتر لەئەندامانی خێزان كەنەخۆشی دەرونیان هەبێت.

١- ئەگەر نەخۆش ئامادە نەبێت چارەسەر بخوات.
٢- ئەگەر چارەسەر سودی نەبوو.
٣- ئەگەر نەتوانرا دەرمانی بدرێتێ بەهۆی نەخۆشییەوە.
٤- ئەگەر مەترسی لەسەر ژیانی خۆی یان کۆرپەکەی هەبوو.
٥- ئەگەر مەبەستمان بوو زووتر چاکبێتەوە.

ئایندەی تاك:

زۆربەیان چاکدەبنەوە بەڵام مەترسی دووبارەبونەوەی هەیە لەکاتی منداڵبوونی ئایندەدا. بۆیە پێویستە رێنمایی تاك بکرێت سەبارەت بەو حاڵەتەو لەسکەکانی ئایندەدا کاری پێویستی بۆ بکرێت.

ئەگەر حاڵەتەکە زیاتر لەسێجار دووبارە بوەوە ئەگەری کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر پەروەردەکردنی منداڵەکانی واباشە رێگری بکرێت لەدووگیانی تر.

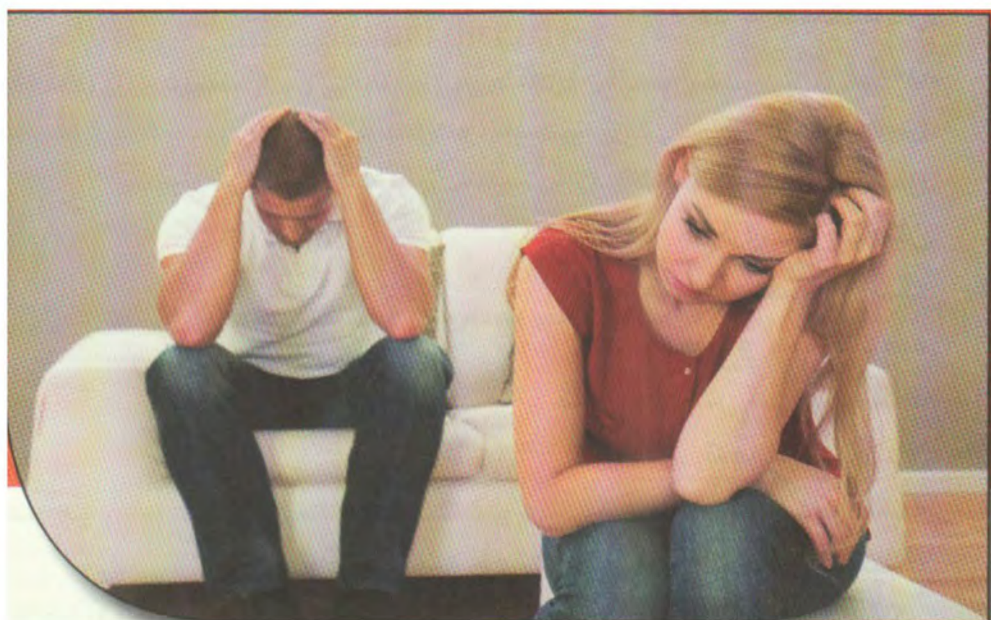
بەهیچ جۆرێ پێویست بەوە ناکات سەردانی بازرگانەکانی ئاینیان پێ بکەیت و بوونی حاڵەتەکە بۆ جنۆکە بگەڕێننەوە و بڕێکی زۆر پارەت لێبسەنن.

٤)دروست نەبوونی پەیوەندی:

پاش منداڵبوون بەشێوەیەکی سروشتی و ئاسایی پەیوەندیەکی پتەو لەنێوان دایك و کۆرپەکەی دروست دەبێت و هەریەکەیان هۆگری ئەوی تر دەبێت، بەڵام لەم حاڵەتەدا ئەم پەیوەندیە دروست نابێت و لەبری خۆشەویستی رق دروست دەبێت دایك هەست بەهیچ سۆزێك ناکات بەرامبەر بەکۆرپەکەی و توند دەبێت لەگەڵیدا و هەوڵ دەدات زیانی پێ بگەیەنێت.



چارەسەری ئەم حاڵەتە لەیەکەی هاورێی منداڵ(Baby Friend) وە دەست پێدەکات و چارەسەری هەر پەشێویەك کەدایك هەیبێت و ببێتە هۆی ئەو هەڵوێستە سلبییەی بەرامبەر بەکۆرپەکەی و چارەسەری دەروونی لەرێگەی چارەسەری رەفتاری و هزریەوە زۆر بەسودە.



بەشی هەژدەیەم:
پەشێویەکانی سێکس

قۆناغەکانی وروژاندنی سێکس لای نێرو مێ.
لادانە سێکسیەکان.
فڕاندن.
ساردی سێکسی.
دەست درێژی سێکسی.
گرێ دەرونیەکان.
سێکس و پیسبونی ژینگە.
سێکس و لەبەرگرتنەوە.
تەنگژەی پێش سوڕی مانگانە.
تەمەنی نائومێدی.
خەتەنەکردنی مێینە.
گۆڕانکاریە جەستەیی و دەرونیەکانی دووگیانی.
نەزۆکی.
ئەو حاڵەتانەی بەنەخۆشی سێکسی دادەنرێن
درەنگ ئاوهاتنەوە.
پەشێوی ڕەپبوون.
پەشێوی ووروژاندنی سێکسی لای مێینە.
پەشێوی ئارەزووی سێکسی لای مێینە.
پەشێوی دراندنی پەردەی کچێنی.
پەشێوی ئارەزووی سێکسی لای نێرینە
زووئاوهاتنەوە.
پەشێوی سێکسی بەهۆی مژادەوە.
بێزاری جێندەری لای منداڵا.
بێزاری جێندەری لای گەورە.
پەشێوی ئارەزووی سێکسی
ئیسلام و سێکس.

پەشێویەکانی سێکس
Sexual disorders

وەك دەزانین سێکس بەشێکی گرنگە لەژیانی مرۆڤایەتی و سەرجەم بونەوەران (هەندێکی زۆر کەم نەبێت) لەئەنجامی کاری سێکسیەوە هاتونەتە دونیای بوون، لەم بەشەدا برێك باس لەقۆناغەکانی سێکس و هەندێك لادانی سێکسی و چەند بابەتێکی تر دەکەین.

قۆناغەکانی وروژاندنی سێکسی لای نێرو مێ:

دەتوانین وروژاندنی سێکسی هەر لەسەرەتای دەستپێکردنەوە تاکو کۆتایی ئەو کارە بکەین بەچوار قۆناغەوە:

❖ **لای نێر:**

١) وروژاندن: (Excitement)

لەماوەی چەند چرکەیەکدا دەست پێدەکات بەهۆی خەیاڵکردنەوە، بینین، یان هەر ڕێگەیەکی تر دەشێت چەند خولەکێك تا چەند کاژێرێك بخایەنێت...!

گۆڕانکارییەکان بریتیە لەڕەپبوون (*erection*) *و گرژبوونی کیسەی هەڵگری گونەکان و دەردانی برێك شلەی لینجی بریسکەدار کەتۆوی تێدایە، هەروەها لەڕووی جەستەییەوە چەند گۆڕانکاریەك ڕوودەدات گرنگترینیان:*

← *خێرا لێدانی دڵ.*
← *بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.*
← *گرژبوونی ماسولکەکان.*
← *هەناسە سواری و خێرا هەناسەدان.*
← عەرەق کردنەوە.

٢) گرد: (Plateau)

بەردەوام بوونی گۆڕانکاری یەکانی قۆناغی یەکەم لەگەڵ دەردانی برێکی کەم شلە کەتۆی تێدایەو خۆ ئامادەکردنێکە بۆ قۆناغی لوتکە.

٣) لوتکە: (Orgasm) ئەمیش دوو بەشە:

• **گرژبوونی گونەکان و پرۆستات،** کەلەم قۆناغەدا کەسەکە هەست دەکات کەئاو هاتنەوەی نزیك بووەتەوە، ناتوانێت خۆی لێ بپارێزێت.

- **ڕژاندنی تۆراو:** بەشێوەی هاویشتن، هەست کردن بەجۆرێکی تر لەخۆشی.

٤) پوکانەوە: (Resolution)

بریتی یە لەگەڕانەوەی تاك بۆ باری پێش ئەم سێ قۆناغە کەماوەی (١٠- ١٥) خولەکی دەوێت و کەسەکە بەقۆناغێکدا تێدەپەڕێت کەپێی دەڵێن ماوەی وەڵام نەدانەوەی وورووژێنەکان (Refractory period) ئەو ماوەیەیە کەتێیدا تاك ناتوانێت کاری سێکسی دووبارە بکاتەوە. ئەمەش لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر و لەهەمان کەسدا لەماوەیەکەوە بۆ ماوەیەکی تر و لەتەمەنێکەوە بۆ تەمەنێکی ترجیاوازی هەیە، کەدەشێت چەند کاژێرێك بخایەنێت یان چەند ڕۆژێك.

لای مێینە:

١) وروژاندن: (Excitement)

بریتیە لەو قۆناغەی چەند چرکەیەکی دەوێت (٥-١٥) چرکە بۆ تەڕ بوونی زێ - کێلەك (فەجاینا) و دەشێت چەند خولەکێك تاچەند کاژێرێك بخایەنێت. گۆڕانکاری لاشەی هاوشێوەی نێرینەیەی دەبێت.

٢) گرد: (Plateau)

بەردەوام بونی گۆڕانکاری یەکانی قۆناغی یەکەم لەگەڵ فراوان بوون و بەرزبوونەوەی زێ - کێلەك (فەجاینا) (بەشی ٢/٣ ی ناوەوەی) بەرەو منداڵدان، منداڵدانیش کەلەباری ئاساییدا بەسەر میزەڵدان چەماوەتەوە بەرەو دواوە ڕاست دەبێتەوە.

٣) لوتکە: (Orgasm)

لەم قۆناغەدا مێینە هەست بەچێژێکی تەواوەتی دەکات لەکاری سێکسی و هاوشێوەی چێژی نێرینە بەڵام لەمێینەدا ڕژانی تۆی لەگەڵدا نیەو چاوەڕوان ناکرێت کەی ڕوودەدات و هەندێکجار مێینە لەقۆناغی گردەوە دەچێتە قۆناغی پوکانەوە (Resolution) بەبێ ئەوەی بەقۆناغی ئۆرگازم تێپەڕێت. لەم قۆناغەدا هەردوو دەرچەی کۆم و میز تەسك دەبنەوە.

٤) پوکانەوە: (Resolution)

ئەم ماوەیە زۆر کورتەو مێینە یەکسەر دەتوانێت جارێکی تر کاری سێکسی بکات، بۆیە ماوەی (Refractory Period) (ئەو ماوەیەی پێویستە تاکو تاك جارێکی تر بتوانێت کاری سێکسی بکات) لەمێینە زۆر کورتەو هەندێکجار لەکورتیدا ناپێورێت.

لادانە سێكسی یەكان
Sexual deviation

پێناسە و جۆرەكانی لادانە سێكسی یەكان گەلێك زۆرە زۆرجار ئەوەی لەكۆمەڵگەیەكدا بەلادانی سێكسی دادەنرێت دەشێت لەكۆمەڵگەیەكی تردا بەلادان دانەنرێت تەنانەت لەهەمان كۆمەڵگەدا ئەوەی تا دوێنێ بەلادان دائەنرا ڕەنگە ئەمڕۆ لادان نەبێت و ئەوەی لەبارودۆخێكدا بەلادان دادەنرێت لەبارودۆخێكی تردا بەلادان دانانرێت , نەك تەنها كۆمەڵگە بەڵكو هەڵوێستی یاساش بەپێی كات و شوێن دەگۆڕیت بەرامبەر بەلادانەكان بەڵكو هەندێكجار هەڵوێستی ئاینیش دەگۆڕێت بەرامبەر بەهەندێك لادانی سێكسی بەتایبەتی ئەگەر لادانەكە لەنێوان دوولاداندا بێت و تاك كەمترین زیانیان پەیڕەو بكات.

ئەوەی لێرە باسی لێوە دەكەین بۆچوونی كۆمەڵگەی خۆمانە پاڵپشت بەبۆچوونی ئایینی ئیسلام هەرپەیوەندیەكی سێكسی لەدەرەوەی سنووری هاوسەری (ژن و مێرد) دا بكرێت بەكارێكی هەڵە دادەنرێت و تەنانەت هەندێك لەپەیوەندیە سێكسیەكان لەنێوان ژن و مێردا ئەگەرپێچەوانەی ڕێنماییەكانی ئیسلام بێت بە هەڵە یان بەلادان دادەنرێت.

پەرتوكە زانستیەكانی ڕۆژئاوا هەر ماوەیەك یەكێك لەلادانەكان لادەبەن لەبەر هۆیەك یان هۆیەكی تر بۆیە هەندێك لادان كەلێرەدا باسم كردووە لەپەرتوكە نوێكاندا بەلادان ناونابرێت بەڵام لەرابردوودا بەلادان دادەنرا و دەشێت لەئایندەدا جارێكی تر بەلادان ئەژماربكرێت چونكە پێوەرەكانی لادان زانستی و دەرونی وكۆمەڵایەتی و ئاینی و سیاسی و ڕۆشنبیری و گەشەسەندنی كۆمەڵكە و مافەكانی تاك هەمووی لەخۆ دەگرێت..

هۆی لادانە سێکسی یەکان:

لەڕاستیدا کۆمەڵێکی زۆر هۆکار هەن هاندەرو پاڵنەری لادانە سێکسییەکانن و زیاتر لەتیۆرێك هەیە کەئەم حاڵەتە روون دەکاتەوە و دەشێت هەندێك تیۆر بۆ لادانێکی سێکسی گونجاو بێت بۆ لادانێکی تر ڕاست نەبێت.

گرنگترین هۆکارەکان بریتیە لە:

١- ڕازی کردنی سێکسی:

بەپێی ئەم بۆچوونە بەهۆی دەست نەکەوتنی ڕێگەی سێکسی دروست بۆ بەتاڵ کردنەوەی توانای سێکسی تاك ناچار دەبێت لەگەڵ منداڵ، پیر یان ئاژەڵ یان هاوڕەگەزی خۆی (Homosexuality) سێکس بکات یان پەنا دەباتە بەر سێکسی قەدەغە کراو (taboo) ئەمانە زۆربەیان پاش دروست کردنی خێزان واز لەم خووە دێنن.

٢- دۆزینەوە و شێواز گۆڕین:

بەپێی ئەم بۆچوونە لایەنی تێر کردنی چێژی سێکسی زاڵ دەبێت بەسەر لایەنی ئامانجی زۆر بووندا و ئەو کەسە بۆ تێر کردنی چێژی خۆی و وەرگرتنی چێژێکی زیاتر پەنادەباتە بەر زیاتر لەڕێگەیەك بۆ کاری سێکسی. هەوڵ دەدات بەهەر ڕێگەیەك بێت بڕێکی زیاتر لەچێژ وەرگرێت ئەگەر زیانی بۆ هاوەڵی سێکسی یان بۆ خۆی هەبێت.

٣- وەستانی گەشەی سێکسی:

ئەمە بۆچوونی ﴿ فرۆید ﴾ە سەبارەت بەلادانی سێکسی کەوای بۆ دەچێت بریتی بێت لەوەستانی گەشەی سێکسی لەخاڵێکی دیاری کراودا یان دەشێت بگەڕێتەوە بۆ قۆناغێکی پێشووتری گەشەی سێکسی و لەو قۆناغەدا ئۆقرەبگرێت ،لەبەرئەوەی منداڵان لەزیاتر لەسەرچاوەیەکەوە چێژی سێکسی وەردەگرن دەشێت یەکێك لەو سەرچاوانە بەلادان دابنرێت بەلای ئێمەوە.

هەروەها ﴿ فرانك بیتش ﴾ دەڵێ (سێکسی سروشتی لەنێوان دووکەسدا ڕوودەدات کەهەردووکیان چێژ وەردەگرن بەڵام لەلادانەدا تەنها یەکێکیان چێژ وەردەگرێت.) لەڕاستی دا ئەم پێناسەیەی ﴿ فرانك بیتش ﴾ کەزیاتر لەسەرچاوەیەکی ئەورووپی پەنای دەبەنە بەر لەرووی زانستی و کۆمەڵایەتی یەوە هەڵەیەکی گەورەی تێدایە ئەویش لەو ڕوانگەیەی زۆر جار دەشێت دووکەس کەپێکەوە سێکس دەکەن هەست بەچێژێکی زۆر بکەن و کارەکەشیان

لادان بێت وەکو (مێ بازی – سحاقیە–سافیزم) کەلەنێوان دوومێ دەکرێت یان (نێر بازی (لواتە) (Homosexuality).

یان کاتێك تاك کاری سێکسی لەگەڵ ئاژەڵدا دەکات چ بەڵگەیەك هەیە کەئەو ئاژەڵە ئەم بارەی پێناخۆشە (ئەگەرپێی خۆش بێ کەواتە کارێکی دروستە بەپێ پێناسەکەی بیتش).

یان کاتێك کەسێکی بەتەمەن لەگەڵ منداڵێکدا کاری سێکی دەکات مەرجە هەمیشە منداڵەکە پێی ناخۆش بێت.

٤- رق و کینە بەرامبەر بەکۆمەڵ:

بەپێی ئەم بۆچوونەیان تاکەکە رقی لەسستەمی کۆمەڵایەتی یان سستەمی سیاسی یان هەر بارودۆخێکی تربێت، هەڵدەستێت بەگۆڕینی جۆری تۆڵەکردنەوەکەی لەو سستمانە بەئاراستەی لادانی سێکسی و لێدان لەبنەماکانی کۆمەڵایەتی و سیاسی و دەستەڵاتداری بەبێ ئەوەی بەرەنگاریەکی راستەوخۆی کۆمەڵ بکات.

جۆرەکانی لادانی سێکسی:

١) لادان لەئامانجی سێکس.

أ- خۆنمایشکردن (خۆرووتکردنەوە) (Exhibition)

ئەو کەسەی ئەم لادانەی هەیە هەوڵدەدات ئەندامەکانی سێکسی خۆی بەتایبەتی ئەندامەکانی زاوزێ پیشانی کەسانی نامۆ بدات بەتایبەتی لەرەگەزی بەرامبەر. ئەم حاڵەتە لەنێردا زیاترە وەك لەمێ، دەبێت لایەنی کەم ماوەی شەش مانگ بخایەنێت و ئەم حاڵەتە چەند جارێك دووبارە دەبێتەوە تاك ناتوانێت بەسەریدا زاڵ بێت واتە بەدەست خۆی نیە و هەندێکجار لەهەمان شوێندا ناوی خۆی دێنێتەوە، پاشان هەست بەتاوان دەکات و لۆمەی خۆی دەکات لەسەر ئەو کارە بەڵام جارێکی تر دەگەڕێتەوە سەر هەمان رەفتار.

کەسایەتی ئەم تاکانە بەوە جیادەکرێتەوە کەسادی ماسکیزمین لەکاتی بەجێهێشتنی کاریگەری رەفتارەکەی لەسەر قوربانیەکە چێژی سادیزمی خۆی پێ تێردەکات و پاشان لەلۆمەکردنی خۆی چێژی ماسکیزمی تێردەکات.

لەیەکێك لەتوێژینەوەکان سەبارەت بەشوێنی خۆرووتکردنەوە ئاماژە بەوە دەدات لە (٣٠٪) یان لەبەردەم خوێندنگەی کچان و گۆڕەپانەکاندا خۆرووتدەکەنەوە، لە (١٣٪) یان

لەناو بالەخانە گشتییەکاندا، لە (١٠٪) لەڕێگەی پەنجەرەوە، لە (٤٧٪) یان لەشەقامە قەرەباڵغەکاندا.

زیاتر لەهۆکارێك هەیە وا لەتاك دەکات ئەم لادانەی هەبێت وەکو گرانی خۆگونجاندن لەگەڵ ڕەگەزەکەی تردا و ترسان لەنەتوانینی کردنی کاری جنسی و ڕەفتاری سەپێندراو (Compulsive-Behavior) و یان دوای خواردنەوەی بڕێکی زۆر لەمەی یان لەبەساڵاچواندا کەتووشی خەلەفاندن دەبن (Dementia) ئەم حاڵەتەیان هەیە.

وەك ووتمان ئەم حاڵەتە لەمێدا دەگمەنە و ئەوەی کەئافرەتان خۆیان رووتدەکەنەوە بەشێك لەجەستەیان دەردەخەن ناچێتە قاڵبی ئەم حاڵەتەوە چونکە زۆر دەگمەنە ئافرەتێك بەتەواوی خۆی رووتکاتەوە بۆ وەرگرتنی چێژی سێکسی.

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێت تاك لایەنی کەم شەش مانگ ئەم حاڵەتەی هەبێت و بەبێ ڕەزامەندی کەسی بەرانبەر ئەمکارەی کردبێت و کاربکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ب/ فتشیزم (Fetishism)

هەوڵدەدات لەڕێی پەیداکردنی شتێکی ڕەگەزەکەی ترەوە ئاروەزووی سێکسی خۆی تێربکات. ئەم حاڵەتە زیاتر لەنێردا هەیە، هەوڵدەدات شتێکی ڕەگەزی مێینە وەکو (پێڵاو، تەوقە، دەستکێش، پۆشاکی ژێرەوەی مێینە، چەند تاڵێك قژ....) دابین بکات لای خۆی هەڵی گرێت بەپێچەوانەشەوە بۆ ڕەگەزی مێینە.

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێت تاك لایەنی کەم شەش مانگ ئەم حاڵەتەی هەبێت و بەبێ ڕەزامەندی کەسی بەرانبەر ئەمکارەی کردبێت و کاربکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارە گرنگەکانی تری ژیان و لایەنی کەم تەمەنی (١٨) ساڵ بێت. هەوڵدەدات کەرەستەیەکی نازیندوو یان تەرکیز کردنە سەر بەشێکی جەستە کە ئەندامی زاوزێ نیە. ئەم حاڵەتە تەنها بەکارهێنانی بەشێك لە پۆشاکی ڕەگەزی بەرانبەر نیە یان ئامێری هەزەکردن بۆ ورووژاندنی سێکسی.

ج/ خۆمەڵاسدان (ڤیۆریزم) (Voyeurism)

لەم بارەدا کەسەکە چێژ لەوە وەردەگرێت سەیری کەسانی تر بکات لەکاتێکدا خەریکی کاری سێکسین یان تەنانەت خەریکن خۆیان رووت دەکەنەوە.

هەندێك بۆ بەدەستهێنانی ئەم مەبەستە دەچێتە سەر دیواری ماڵان بۆ تێروانین یان لەدوکانەکەیدا، کۆگاکەیدا لەشوێنی پۆشاك تاقیکردنەوەدا کامێرای تایبەت دادەنێت بۆ سەیرکردنی ئەوانەی لەوێ خۆیان دەگۆڕن.

ئەم حاڵەتە لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا کەمە بەهۆی بوونی هۆکاری ترەوە کەتاك دەتوانێت هەمان مەبەست بپێکێت.

سەیرکردنی فیلمی سێکسی و دیمەنی سێکسی کەناڵە ئاسمانیەکان و وێنەی ئافرەتی بێ پۆشاك و گەلێك دیمەنی تر لەژمارەیەکی بەرچاوی تاکەکانی کۆمەڵدا هەیە بەڵام ناچێتە قاڵبی ئەم لادانەوە مەگەر تاك بۆ ماوەی لایەنی کەم شەش مانگ لەسەر ئەم کارەی بەردەوام بێت و ئەم تێروانینەی لەکاری سێکسی دروست پێ باشتر و بەچێژتر بێت. ئەمە بەپێی بۆچوونی زانستی بەڵام ڕەنگە کۆمەڵگە و ئایین ڕای تریان هەبێت!.

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێت تاك لایەنی کەم شەش مانگ ئەم حاڵەتەی هەبێت و بەبێ ڕەزامەندی کەسی بەرانبەر ئەمکارەی کردبێت و کاریکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارە گرنگەکانی تری ژیان و لایەنی کەم تەمەنی (١٨) ساڵ بێت.

د/ لێکچواندنی سێکسی (Transvestism)

لەبەرکردنی پۆشاکی ڕەگەزی بەرامبەر بەتایبەتی لەکاتی سێکسدا تاك چێژ لەوە وەردەگرێت کەپۆشاکی ڕەگەزەکەی تری لەبەردا بێت بەتایبەتی پۆشاکی ژێرەوە دیمەنی ئەم کارە لەناو کۆمەڵگە ئەورووپییەکان و تەنانەت لەلای خۆشمان حاڵەتێکی نامۆنیە.

دیمەنی کوڕانی ملوانکە لەمل و بازن لەدەست و کچانی خاوەنی جۆرە پۆشاکی نێرینە لەسەرجەم دام و دەزگاو شەقامەکاندا لەحاڵەتەوە تیپەڕیوە و نزیك بۆتەوە لەدیاردە. بەڵام ناچێتە ریزی ئەم لادانەوە ئەگەر تەنها بۆ سەرنج ڕاکێشان بێت یان پڕکردنەوەی بۆشاییەك بێت لەژیاندا. بەڵام لەڕووی ئاینیەوە نەفرەت لەو نێرینانە کراوە کەخۆیان دەشوبهێنن بەمێ و ئەو مێینانەش کەخۆیان دەشوبهێنن بەنێر، دیارە ئەو شوبهاندنەش لەڕێگەی پۆشاك و خشڵ و قژەوە دەبێت.

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێت تاك لایەنی کەم شەش مانگ ئەم حاڵەتەی هەبێت و کاریکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارە گرنگەکانی تری ژیان.دوو جۆرە:

هاوشـان لەگـەڵ فیتـشیزم: ئەگـەر ووروژانـدن بـە پۆشـاك و قومـاش و کەرەسـتەی مێینـە روبدات.

هاوشان لەگەڵ ئارەزووی خـود مێینـە (Autogynephilia) ئەگەر وروژاندن بەو بیر و خەیالانە روبدات کە نێرینە خۆی بە مێینە بزانێت.

ە/ گێچەڵپێکردن (فرۆتیۆریزم) (Frotteurism)

ئەم حاڵەتە زیاتر لەنێرینەدا هەیە و هەست بەچێژی جنسی دەکات بەوەی بەرکەوتنی هەبێت لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر، دەست بدات لەدەستیەوە یان شان کێشان بەشانی مێینەدا یان دەستدان لەهەرشوێنێکی تری ڕەگەزی مێ لەناو پاسدا یان لەبازاڕو سینەمادا.

دیمـەنی ئـەم لادانـە لەکۆمەڵگـەی داخـراودا زۆرە و لای خۆمـان هێنـدە دەبینیـت لاوێـك لـەبازاڕدا چەند کەسێك لێـی دەدەن، پۆلیس دەیگرێت چونکە قسەی بەکچێك ووتـووە یـان کارێکی لەوانەی سەرەوەی کردووە.

بەپێی مانوەڵی دەستیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێت تاك لایەنی کەم شەش مانگ ئەم حاڵەتەی هەبێت و بەبێ ڕەزامەندی کەسی بەرانبەر ئەمکارەی کردبێت و کاریکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

٢) لادان لەهەڵبژاردنی هاوسەری سێکسی:

لـەم جـۆرەدا تـاك هـاوەڵێکی نائاسـایی هەڵدەبـژێرێت بـۆ کـاری سێکـسی کەنـەگونجاوە لـەرووی تەمـەن یـان ڕەگـەز، هەنـدێکجار گیاندارێکە (ئاژەڵ)، هەنـدێکجار بێگیانـە. گرنگترین جۆرەکانی ئەم لادانە:

ا/ ئارەزووی منداڵ (منداڵبازی) (Pedophilia)

لـەم بـارەدا کەسـەکە زیـاتر نێـرە، هاوسـەری سێکـسی خـۆی دیـاری دەکـات کەمنـداڵێکی هاوڕەگەز یان ڕەگەزی پێچەوانەیە، کاری سێکسی لەگەڵدا دەکات.

ئەگەر قوربانیەکە نێرینە بێت لەپشتەوە جووتبونی لەگەڵدا دەکات و ئەگەر مێینە بێت لەپێـشەوە، مـەرج نیـە هـەموو جارێـك جووتبـونی تـەواوەتی بکـات دەشـێت بـەبڕێك کـاری دەسـتبازی واز لەقوربانیەکـە بهێنێـت بـەزیانێکی جەسـتەیی کـەم و دەرونێکـی پـڕ تـرس و داروخاو قوربانیەکە بەجێ بهێڵێت.

ئەوانەی زیاتر ئەم کارانە دەکەن لەو نێوەندانەن کەمندالْ لەگەڵیاندا کار دەکات وەکو کۆگاکـان و پێشانگاکانی چـاککردن و دوکـانی دارتاشـی و هەنـدێك لەکارگـەکان و چێشتخانەکان و..... هتد. بەکورتی ئەو ناوەندانەی گەورەو بچوك بۆ ماوەیەکی زۆر پێکەوە دەمێننەوە و گەورە لەو ناوەندەدا بەرپرسە و بژێوی ژیانی مندالْ لەدەست ئەو کەسەیە، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە لەدەرەوەی ئەو ناوەندانە روونادات هەروەها مانای ئەوەش نیە لەسەرجەم ئەو ناوەندانەدا روودەدات بەڵکو لەو ناوەندانەدا زیاترە لەشوێنەکانی تر.

پێویستە ئەم حاڵەتە لەحاڵەتی نێربازی (لواتە) و فراندن جیابکرێتەوە بەوەی تاك لەم بارەدا کاری جنسی لەگەڵ نێر و مێ دەکات نەك تەنها لەگەڵ نێر هەروەها تاك زیاتر شێوازی فریودان و پاداشت دانەوە بەکاردێنێت وەك لەتوندوتیژی و بریندارکردن.

هۆی ئەمەش دەشێت وەستانی گەشەی سێکسی بێت لەیەکێك لەقۆناغەکانی منداڵی دا یان دەشێت تاك لەکاری سێکسی راستەقینە بترسێت لەگەڵ هاوتەمەنی خۆی دا.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێت تاك لایەنی کەم شەش مانگ ئەم حاڵەتەی هەبێت و بەبێ رەزامەندی کەسی بەرانبەر ئەمکارەی کردبێت و کاریکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارە گرنگەکانی تری ژیان و لایەنی کەم تەمەنی (١٦) ساڵ بێت.دەبێت تەمەنی (٥) ساڵ لەتەمەنی قوربانیەکە زیاتر بێت.

تێبینـی: ئـەم حاڵەتـە ئـەو کەسـانە لـەخۆناگرێت کەلـەکۆتایی تەمـەنی هەرزەکاریـدا پەیوەندی سێکسی لەگەڵ هەرزەکارێکی تر دروست دەکەن کەتەمەنیان (١٢ – ١٣) ساڵانە.

ب/ ئارەزووی پیر (پیربازی) (Gerontophilia)

لێرەدا کەسـەکە کـاری سێکـسی لەگـەڵ بەساڵاچـواندا دەکـات هاورەگـەز یـان رەگـەزی پێچەوانە. زۆرجار ئەم کەسانە لەکاتێکدا لەدایکبوون کەباوانیان تەمەنیان زۆرە واتە کاتێك کورێك لـەدایك دەبێـت و تەمـەنی دایکـی لەسـەرو چـل ساڵیەوەیە دەشـێت لەئاینـدەدا حـەز لەیـەکێك بکـات هـاو تەمـەنی دایکـی بێت، هـەمان گریمانـە بۆ کچیش راستە بـەپێی تیۆری شیکارە دەرونی.

ج/ ئارەزووی مردوو (مردووبازی) (Necrophilia)

هەنـدێکجار ئـارەزووە سێکـسیەکانی تـاك تـەنها بەزیندوەکانـەوە ناوەسـتێت بـەڵکو دەستدرێژی دەکاتە سەر تاکی مردوو.

لەم جۆرە لادانەدا کەسەکە لەگەڵ لاشەی مردوودا کاری سێکسی دەکات، هاوڕەگەز یان ڕەگەزی پێچەوانە و هەرتەمەنێك منداڵ یان لاو یان پیر بێت. گرنگ ئەوەیە حەزی جنسی خۆی تێربکات.

ئەم حاڵەتە لەوانەدا زیاترە کەگۆڕهەڵکەنن یان نەخۆشیان هەیە بەردەوام لەچوار دەوری گۆرستانەکان دەگەڕێن یان لەگۆڤارو ڕۆژنامەو تەلەفزیۆندا زۆر بایەخ بەهەواڵی مردووەکان دەدەن بەتایبەتی مردنی مێینە، ئەم حاڵەتە ڕەنگە گەشە بکات و وا لەتاك بکات حەز لەمردوو بکات پاش مردنی کەسێك کاتێك کەسوکاری گۆڕستان بەجێ دێلن دەچێت مردوەکە لەگۆڕ دەردێنێت و دەستدرێژی دەکاتە سەری، ڕەنگە تەنها لەتەنیشتی پاڵ بکەوێت دەشێت کاری سێکسی تەواوی لەگەڵدا بکات و پاشان بیخاتەوە ناو گۆڕەکەی. هەندێکجار ئەو کەسە لەمەیتخانەکاندا کار دەکات و ئەو لاشانەی خاوەنیان نیە و ماوەیەکی زۆر لەوێ دەمێننەوە جۆرە سۆزداریەك دروست دەبێت و هەوڵدەدات پەیوەندی سێکسی لەگەڵ ئەو لاشەیەدا بکات جا بۆ خۆبەتاڵکردنەوە بێت یان بەهۆی لاوازی سێکسی بێت و نەتوانێت ئەو کارە لەگەڵ زیندودا بکات.

لەهەندێك حاڵەتدا تاك هەڵدەستێت بەفڕاندنی قوربانیەکەو پاش کوشتنی، کوژراوەکە دەشارێتەوە و نایەڵێت لاشەکەی تێك بچێت و ناو بەناو کاری سێکسی لەگەڵدا دەکات.

بونی ئەم حاڵەتەش شتێکی زۆر نامۆ نیە لێرەو لەوێ کەم تا زۆر هەواڵی ئەو کەسانە دەبیسترێت.

د/ ئارەزووی ئاژەڵ (ئاژەڵبازی) (Zoophilia)

لێرەدا کەسەکە (بەزۆری نێرە) لەبری مرۆڤ کاری سێکسی لەگەڵ ئاژەڵدا دەکات ئەمەش لەلادێ دا زیاترە وەك لەشار بەهۆی ئاسانی دەست کەوتنی ئاژەڵ و بوونی شوێن بۆ کردنی ئەم کارە. هۆی ئەم لادانەش دەشێت کەسەکە نەیەوێت توانای سێکسی خۆی بۆ خەڵکی دەربخات یان بەهۆی بوونی ناتەواوی لەکۆئەندامی زاوزێ دا یان دەشێت بێزاریەك بێت لەمرۆڤ و مرۆڤایەتی و گەڕان بەدوای جیهانێکی تردا کەجیهانی ئاژەڵەو دەشێت هەندێکجار بۆ بەتاڵ کردنەوەی ئارەزووی جنسی بێت.

ئەو ئاژەڵانەی بەکاردەهێنرێن بۆ ئەم مەبەستە زیاتر سەگ و گوێ درێژ و مەیمون تەنانەت مریشك و مراویش لەدەست ئەم جۆرە کەسانە ڕزگاریان نەبووە.

بەپێی توێژینەوەكانی ﴿ كینزی ﴾ نزیكەی لە (١٤٪ - ١٦٪) خوێندكارانی ئامادەیی لەلادێكاندا ئەم كارە دەكەن.

٣) لادان لەناسنامەی سێكسی (Transexuality)

ئەم زاراوەیە لەساڵی (١٩٤٩) لەلایەن ﴿ كولدویل ﴾ بەكارهێنرا و لەپەنجاكاندا ﴿ جورج جورجنس ﴾ ناوی خۆی گۆڕی بە﴿ كریستین جورجیس ﴾ پاش وەگرتنی هۆرمۆن و چارەسەری نەشتەرگەری.

لەهەشتاكاندا حاڵەتێكی هاوشێوە لەعێراق دا كرا كەخوێندكارێكی ناوەندی كچان ئارەزووی سێكسی نێرینەی هەبوو پاش چارەسەری ناسنامەی سێكسی كرا بەنێر.

لەسویسرا لەهەر (٣٧,٠٠٠ نێر یەكێكیان ئەم لادانەیان هەیەو لەهەر (١٠٣,٠٠٠ مێ یەكێكیان ئەم حاڵەتەیان هەیە)، ئەویش بریتی یە لەوەی نێر واهەست دەكات ناسنامەی سێكسی بریتیە لەمێ و مێینەش بەپێچەوانەوە خۆی بەنێر دەزانێت. زۆربەی ئەم كەسانە داوای گۆڕینی لاشەیی دەكەن تاكو لاشەیان هاوشێوەی ناسنامە سێكسیان بێت. هەندێك داتای نوێ ئاماژە بە ڕێژەی (٥ - ١٤/١٠٠,٠٠٠) دەدەن، واتە لە هەر (١٠٠,٠٠٠) كەس (٥ - ١٤) كەسیان ئەم حاڵەتەیان هەیە، ئەم ڕێژانە بەپێی كۆمەڵگەكان جیاوازی زۆری هەیە..



گرنگترین نیشانەكانی:

سووربوون لەسەر ئەوەی كەڕەگەزی بەرانبەرە.

لەپۆشاكدا هاوشێوەی ڕەگەزی بەرامبەر خۆی دەگۆڕێت.

هەوڵدەدات ڕۆڵی ڕەگەزی بەرامبەر ببینێت.

لەیاریەكاندا لەلاسایی ڕەگەزی بەرامبەر دەكاتەوە. هەوڵدەدات ئەو یاریانە بكات كەتایبەتن بەڕەگەزی بەرامبەر.

لەمنداڵیدا نێرینە دەڵێت واهەست دەكەم گونەكانم نەماوە من بێ ئەمانە باشترم، ڕەگەزی مێینە ڕەنگە ڕازی نەبێت بەچیچكانەوە میزبكات بەڵكو بەپێوەدەوەستێت لەكاتی میزكردندا..

ئەم ڕەفتارە کاریگەر دەبێت لەسەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی تاك.

لەمێینەدا بەبڕینی مەمك و لابردنی هێلکەدان و منداڵدان و دروست کردنی چوکی دەستکرد لەرووی لاشەیەوە دەگۆڕێت بۆ نێر.

لەنێردا بەپێدانی هۆرمۆنی ژنانە بۆ یەك ساڵ و لابردنی گونەکان و بڕینی چووك و دروست کردنی دامێن لەرووی جەستەیەوە دەگۆڕێت بۆ مێ.

چارەسەری دەرونی لەهەندێك لەحاڵەتەکاندا بەسودە بۆ ئەوەی لەنەشتەرگەری بەدوور بیت هەرچەندە ئەگەر بڕیاری نەشتەگەریش بدرێت هەر پێویستمان بەچارەسازی دەرونی هەیە.

٤)چەند لادانێکی سێکسی تر: -

ا/ سادیزم (Sadism)

ووشەی سادیزم لەناوی نووسەر ﴿ مارکیز ئەلفۆنس دوسبر ﴾ (دوساد) ﴿ Marqius De Sade ﴾ کەلەساڵی (١٧٤٠-١٨١٤) دا ژیاوە، لەنووسینەکانیدا باسی توندوتیژی دەکرد لەکاتی جنس دا بەتایبەتی لەرۆمانی جوستین و جولێت دا.

ئەم نووسەرە زۆر ڕقی لەدایکی بووە بۆیە لەرۆمانەکانیدا هەوڵی داوە تۆڵە لەسەرجەم مێینەکان بکاتەوە.

ئەم نووسەرە لەرووی دەرونییەوە تەواو نەبووە و لەکۆتای تەمەنی دا لەنەخۆشخانەی دەرونی ماوەتەوە تاکو مردن.

مەبەست لەم جۆرە لادانە ئەوەیە ئەو کەسە لەکاتی سێکس دا بەئازاردانی (دەرونی یان جەستەیی) هاوسەری سێکسی ئارەزووی سێکسی تێردەبێت. جا بەهۆی گازگرتن یان لێدان یان سوکایەتی پێکردن و جنێودان و... هتد. هەرشێوازێکی تر کەئازار بەهاوسەری سێکسی بگەیەنێت.

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێت تاك لایەنی کەم شەش مانگ ئەم حاڵەتەی هەبێت و بەبێ رەزامەندی کەسی بەرانبەر ئەمکارەی کردبێت و کاربکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ب/ ماسۆکیزم (Masochism) ماسۆشیزم:

ووشەی (ماسۆکیزم) دەگەڕێتەوە بۆ ناوی نووسەری نەمساوی ﴿ لیبولد زاخر ماسۆك ﴾ ﴿ Leopold Zacher Masoch ﴾ کەیەکەمجار لەلایەن زانای بواری سێکس ﴿ کرافت

ئبینج ﴾ ﴿ Kraft Ebing ﴾ كەلەماوەی نێوان ساڵانی (١٨٣٦- ١٨٩٥) دا ژیاوە، لەیەكێك لەنووسینەكانی دا باس لەپەیوەندی سێكسی نێوان ئامۆژنی و كەسانی تر دەكات ئەم لەو كاتانەدا لەناو دۆڵابی ژوورەكەدا خۆی حەشار داوە سەیری كردوون پاشان لێدانی خواردووە لەسەر ئەم كارەی.

مەبەست لەم جۆرە لادانە ئەوەیە كەتاك لەكاتی كاری سێكسی دا تاكو ئازار نەدرێت هەست بەتێر بوونی ئارەزووی سێكسی ناكات. بەزۆری نێرینە حاڵەتی سادیزمی هەیەو مێینە حاڵەتی ماسۆشی هەیەو دەشێت هۆی ئەمە بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی كەمێینە هەر لەسەرەتای كاری سێكسی یەوە لەسەر ئازاردان ڕادەهێنرێت بەهۆی سووری مانگانەو درانی پەردەی كچێنی و بوونی لەخوارەوە بەرامبەر بەوە نێر لەسەر بوونی لەسەرەوە و بەكارهێنانی هێز بۆكردنی ئەم كارە ڕادەهێنرێت.

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشیە دەرونیەكان دەبێت تاك لایەنی كەم شەش مانگ ئەم حاڵەتەی هەبێت و كاربكاتە سەر پەیوەندی كۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارە گرنگەكانی تری ژیان. تاك چێژ لەوە وەردەگرێت كە سوكایەتی پێبكرێت یان لێدانی جەستەیی یان بەستنەوە یان هەر شێوازێك كەمەبەست لێی ئازارچەشتن بێت، لەرێی خەیاڵ و پاڵنەر و ڕەفتارەكانیەوە.

ج/ سادۆماسۆشیزم (Sadomasochism)

لەم بارەدا كەسەكە هەردوو حاڵەتەكەی هەیە لەلایەكەوە چێژ لەوە وەردەگرێت كەئازاری هاوسەری سێكسی بدات و لەلایەكی ترەوە چێژ لەوەش وەردەگرێت كەئازار بدرێت لەلایەن هاوسەری سێكسی یەوە.

د/ هاو سێكسی (هاوجنس بازی) (Homosexuality)

ئەم زاراوەیە بۆ یەكەم جار لەلایەن زانای سویسری ﴾ بنكرد) (Benkert ﴿ لەساڵی (١٨٦٩) بەكار هێنرا، لەكۆتایی سەدەی (١٩) بەئینگلیزی لەلایەن ﴾ هافلوك ئەلیس ﴿ بەكارهێنرا.

بەڵام ئەم جۆرە لادانە زۆر كۆنەو لەسەرجەم شارستانیەتەكانی مرۆڤایەتی دا بەدرێژایی مێژوو هەبووە.

١- نێربازی (لواتە) (Male homosexuality)

بریتی یە لەپەیوەندی سێکسی نێوان دوو نێر (کردنی کاری سێکسی لەرێگەی کۆمەوە) ئەم لادانە زۆر زۆرەو لەشارستانیە کۆنەکانی یۆنانی و بابلی و کلدانی و...... هەبووە.

هەندی کۆمەڵگە هەن زۆر ئاساییە پیاو شوو بەپیاو بکات لەهەندێك کۆمەڵگەدا پلەیەکی کۆمەڵایەتی بەرزیان هەیە. لەهندستان بەو پیاوانە دەڵێن (برادخی) و لەچین پێیان دەڵێن (شمانا) و لەتیرەی (سوان) (Siwan) لەئەفریقا ئەوانەی وانین بەچاوێکی سەیر سەیریان دەکەن، لای تیرەی (ئەراندا) (Aranda) لەئوستراليا زۆر ئاسایی یە پیاو پیاوێك بکاتە هاوەڵی خۆی تاکو ژن دێنێت.

لەهەندێك کۆمەڵگەی نوێدا بەتایبەت ئەمریکا لەدادگا لێك مارە دەکرێن.

لەم دواییانەدا لەهەندێك وڵاتی ئەوروپا و ئەمەریکادا لەرێگەی کەنیسەوە لەیەك مارە دەکرێن.

بەڵام هەرچۆنێك و هەرچەنێك بێت رێژەی ئەو کەسانەی ئەم کارەدەکەن ,هەربەلادان دادەنرێت و کارێکی قێزەوونە لەلای زۆربەی کۆمەڵگەکان و تاکەکانی کۆمەڵ.

ئەم لادانە زیاتر لەو ناوەندانەدا هەیە کەنێر بەتەنیا دەژی وەکو سەربازگەکان و بەندیخانەکان و... ئەمە پێی دەوترێت (لواتەی گەورە) بەڵام لادانێکی تر هەیە کەنێر لەگەڵ مێ دا لەکۆمەوە کاری سێکسی دەکات کەپێ دەڵێن (لواتەی بچووك) ئەمە هاوسێکسی نیە بەڵام هەربەلادان دادەنرێت.

لێرەدا ڕاستیەك هەیە دەبێت بیزانین بەهۆی زۆری ڕێژەی ئەوانەی ئەم کارە دەکەن یان چێژ لەم شێوازی سێکسە وەردەگرن لەسەرچاوە زانستیەکاندا ڕێبەری دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەروونیەکان چاپی پێنجەم کەلەئەمەریکادا بەکاردەهێنرێت و پۆلێن کردنی جیهانی بۆ نەخۆشی چاپی دەیەم کەلەزۆربەی ئەوروپا و جیهاندا پەیڕەو دەکرێت نێربازی و مێبازی بەلادان دانانێن و لەریزی لادانەکاندا لابراوە، من لێرەدا باسم کردووە لەو روانگەیەی مەرج نیە هەر شتێك لەو دوو کیشوەرەوە باس کرا ئێمە یەکسەر بڵێین ڕاستە چونکە ئەم بابەتە وەك بابەتە زانستیەکانی تر نیە و باری کۆمەڵایەتی و باوەڕی ئاینی وا دەخوازێت لەمەڕ ئەم بابەتانە وەستانێك هەبێت.

٢- مێ بازی (سافیزم) (Saphism)

لەناوی شاعیری یۆنانی ﴿ سافۆ﴾ ﴿ Sappho ﴾ وە هاتووە لەسەدەی حەوتی (پ. ن) دا ژیاوە لەدوورگەی (لسبوس) لەم لادانەدا دوومێ یان كۆمەڵەمێ یەك پێكەوە كاری سێكسی دەكەن بەبێ هاوبەشی كردنی نێر لەكارەكەدا.

ئەم لادانەش بەدرێژایی مێژوو هەبووە و سزای بۆ دیاری نەكراوەو وەكو ئەوەی سزای نێربازی هەیە,ئەم حاڵەتە زیاتر لەو ناوەندانەدا هەیە كەمێ پێكەوە دەژین یان لەكاتی جەنگدا كەنێرەكان لەسەربازگەن و مێ بەتەنیا دەژی.

هەردوو حاڵەتی هاوسێكسی (Homosexuality) نێربازی و مێبازی دووجۆری تری لێ دەبێتەوە كە:

١- (Facultatire Homosexuality) هاوسێكسی بەئارەزوو(اختیاری)

٢- (Obligative Homosexuality) هاوسێكسی بەزۆر (اجباری)

زاراوەی (هاوسێكسی و سێكسی ڕەگەزی تر) هترۆسێكشوەڵ هۆمۆ سێكشوەڵیتی (Hetrosexual Homosexuality) مەبەست لێی ئەوەیە كەتاك كاری سێكسی لەگەڵ هەردوو ڕەگەزدا دەكات.

زیاتر لەبۆچوونێك هەیە سەبارەت بەهۆی ئەم لادانانە (نێربازی و مێ بازی) كەهیچیان پاڵپشتی زانستیان لەپشتەوە نیە گرنگترینیان بریتیە لە:

← ئەم حاڵەتانە لەدووانەدا زیاترە وەك لەكەسانی تر.

← بەپێی توێژینەوەی ﴿ شلیگل ﴾ ﴿ Schlegel ﴾ لەساڵی (١٩٧٥) دەڵێت پەیوەندی بەشێوەی حەوز یان كۆمەوە هەیە كەهی پیاو وەكو ڕەحەتی وایە هی مێ شێوەی لولەیی هەیە هەركاتێك ئەم شێوەیە گۆڕا بەشێوەیەكی تر ئارەزووی هاوسێكسی ڕەگەزی خۆی دەكات.

← یان باس لەسروشتی پەیوەندی نێوان دایك و منداڵ دەكرێت كەجۆری ئەو پەیوەندیە دەبێتە هۆی هەندێك لادان بەڵام ئەم بۆچوونانە هیچیان ڕاستی زانستی نین تەنها ئەگەرەكانن.

فڕاندن (اغتصاب)
(Rape)

ئەم کارە زیاتر نێرینە پێی هەڵئەستێت بەفڕاندنی مێینە و تێرکردنی ئارەزووی سێکسی خۆی لەرێی کردنی کاری سێکسی بەزۆر و هەندێکجار پاش بەئەنجام گەیاندنی مەبەستەکەی مێینەکە دەکوژێت. بەڵام ئەمە ماوەیەکە هەندێك فیلم دەبینین کەباس لەوە دەکات مێ نێر دەفڕێنێت.

دەشێت ئەو کەسەی بەم کارە هەڵدەسێت خاوەن کەسایەتیەکی:

١- سایکۆپاسی بێت.

٢- سادی.

٣- پارانۆید.



بەپێی هەندێك سەرژمێری لەولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، باس لەوە دەکات لەهەر (٨) ئافرەت یەکێکیان لەماوەی ژیانیدا فڕاندنی بەسەر هاتووە.

بەپێی سامپڵێکی (نمونەیەکی) هەرەمەکی لە (سان فرانسیسکۆ) کەیەکێکە لەوولایەتەکانی ئەمەریکا (٢٤٪) ی ژنان بەرەورووی فڕاندن بوونەتەوە و لەنێوان خوێندکارانی زانکۆدا ئاماژە بەوە دەکات کە(٥٤٪) ی خوێنداکاران بەرەو رووی کارێکی سێکسی بوونەتەوە ئارەزوویان پێ نەکردووە (٢٧٪) ی خوێندکارانی زانکۆ یان فڕاندنیان بەسەرهاتووە یان هەوڵی فڕاندنیان دراوە.

ئەمە ئەو سەرژمێریانەن لەدەزگا رەسمیەکاندا تۆمارکراون. لەکاتێکدا ژمارەیەك حاڵەتی تر هەیە تۆمارنەکراوە لەبەر زیاتر لەهۆیەك بەڵام ئەوەی لەکۆمەڵگەی خۆماندا یان لەزۆربەی کۆمەڵگە رۆژهەڵاتیەکاندا هەیە کەکوڕ و کچێك بەرەزامەندی خۆیان هەڵدێن و دەچنە شوێنێکی ترو خێزان دروست دەکەن پێی دەڵێن (هەڵگرتن – رەدوکەوتن)، لەڕاستی دا ئەمە فڕاندن (Rape) نیە بەڵکو هەڵوێستێکە لەبەردەم توندی خێزان و خێڵ و کۆمەڵگە و.....

هتد. كەنایەڵن تاك لەم دەڤەرەدا ژیانی خۆی بنیاد بنێت لەگەڵ ئەو كەسەی خۆشی دەوێت، جا ئەو هەڵبژاردنە هەڵەبێت یان ڕاست ئەوە بابەتێكی ترە.

ئەم دێڕانەی سەرەوە پشتگیری یان هاندان نیە بۆ هەڵگرتن بەڵكو روون كردنەوەیە لەسەر فراندن كەتاوانێكی یاسایی و لادانێكی سێكسیە ئەگەر كاری سێكسی تێدا ئەنجام بدرێت هەروەها هەڵگرتن كەنارەزاییەكی كۆمەڵایەتییە.

چارەسەری لادانە سێكسی یەكان:

چارەسەری لادانە سێكسی یەكان تارادیەكی زۆر شتێكی زەحمەتە و بەنارەحەت چارەسەر دەكرێت بەهۆی نهێنی ئەم كارە و درەنگ پێزانینی لەلایەك و رازی نەبوونی كەسەكە بەگۆڕینی ئەم ڕەفتارەی بەرەفتارێكی سێكسی دروست لەلایەكی ترەوە.

زیاتر لەرێگەیەك هەیە بۆ چارەسەری لادانەكان ئەمەش بەهۆی زۆری جۆری لادانەكان گرنگترینی ئەو رێگایانەش:

١- شیكردنەوەی دەروونی (Psychoanalysis):

ئەمە قوتابخانەی فرۆیدە كەكاتێكی زۆرو پارەیەكی زۆری دەوێت و ئەنجامەكەی زۆر باش نیە , چونكە بەتەنها زانینی هۆی لادانەكە نابێتە چارەسەر، گەرپاش ژمارەیەكی زۆر دانیشتن چارەسەری ئەوەش كرا كەلادانە كەنەهێڵێت ئەوا نابێتە هۆی گەڕاندنەوەی كەسەكە بۆ ڕەفتارێكی سێكسی دروست.

٢- چارەسەری ڕەفتاری (Behavior Therapy):

پشت بەقوتابخانەی باڤلۆڤ دەبەستێت زۆربەی توێژینەوەكان باس لەكاریگەری ئەم رێگەیە دەكەن كورتەی ئەم چارەسەرە بریتیە لەوەی پاش دیاری كردنی جۆری لادانەكە بۆ نمونە، ئەگەر نێربازی بێت. ئەوا وێنەی لاشەی نێری پیشان دەدرێت لەرێی سلایدەوە داوای لێدەكرێت لەماوەی كەمتر له (٨) چركەدا وێنەكە بگۆڕێت و بچێتە سەر وێنەیەكی تر ئەگەر لەو ماوەیەدا وێنەكەی نەگۆڕی ئەوا سزا دەدرێت بەئازاری وەكو (بەكارهێنای تەزوی كارەبا بەبڕێكی كەم بەجۆرێك هەست بەئازار بكات بەڵام زیانی پێ نەگات) ئەم كارە ڕۆژانە چەند جارێك دووبارە دەكرێتەوە بۆماوەی چەند هەفتەیەك تا كەسەكە وای لێدێت تەنها بەبیركردنەوە لەو وێنانە هەست بەنارەحەتی دەكات. ئێستا جگە لەوە ئامێری (Polygraph) بەكاردەهێنرێت بەپێی توێژینەوەكانی ﴿ فیلدمان و ماكولوك ﴾

﴿Feldman and Macculock﴾ نزیکەی (٦٠٪) ی ئەوانەی بەدەست نێربازیـەوە دەناڵن بەم ڕێگەیە چارەسەر دەبن.

٣- **فێرکردنی پێچەوانە (Counter Education):**

پاش چارەسەر بەڕێگەی یەکەم یان دووەم ئەم ڕێگەیە بەکاردهێنرێت بۆ ڕۆشنبیرکردنی کەسەکە بەڕێگەی دروست لەپەیوەندی سێکسی دا هەندێکجار بەبێ چارەسەری یەکەم و دووەم ئەم ڕێگەیە بەتەنیا پیادە دەکرێت و کاریگەری خۆیشی هەیە.

٤- **چارەسەری بایۆلۆجی:**

أ- **خەساندن:** کەڕێگەیەکی توندەو کەسەکە بەئارەزووی خۆی ئەم ڕێگەیە هەڵنابژێرێت چونکە پەشیمان بوونەوەی نیە، بەڵکو هەندێك لەوکەسانەی کەلادانەکانیان زیان بەکۆمەڵ دەگەیەنێت لەلایەن دادگاوە ئەم بڕیارەیان بۆ دەدرێت.

ب- **لابردنی بەشێك لەمێشك:**

ت- **دەرمانی دژە ئیندرۆجین (AntiAndrogen):** دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی لادان و کەمکردنەوەی ئارەزووی سێکسی.

ث- **هەندێك دەرمان** بەکاردەهێنرێت کەدەبێتە هۆی کەم کردنەوەی لادانی سێکسی بەبێ کارکردنە سەر ئارەزووی سێکسی.

ج- **هەندێك دەرمانی تر:** وەکو دژە سایکۆسسەکان (لارگاکتیل ,ستیلازین و مللریل) دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئارەزووی سێکسی تەنانەت هەندێکجار چەند مانگێك دەخایەنێك پاش ڕاگرتنی حەبەکان ئەمە زیاتر لەحاڵەتێکدا بەکاردەهێنرێت کەلادانە سێکسیەکە شان بەشانی پەلاماردان و ئازاردانی هاوسەری سێکسی بێت.

هەنـدێك دەرمـانی تـر هەیـە بـۆ چارەسـەری لادانـە سێکـسیەکان بـەکاردەهێنرێت بـەڵام لەڕاستیدا بەهۆی ئەوەی هۆکاری لادانی سێکسی زیاتر هۆکاری کۆمەڵایەتی و شارستانی و بارودۆخی تایبەت دەیرەخسێنێت زەحمەتە چارەسـەرەکەی لەدەنکە حەبێکدا بێت کەزیاتر کاری بایۆلۆجی هەیە.

ساردی سێکسی

هەندێکجار تاك چێژ وەرناگرێت لەکاری سێکسی و هەست بەئارەزوو ناکات بۆ کردنی سێکس ئەمەش تەنها کاریگەریەکەی بەخۆیەوە ناوەستێت بەڵکو کاردەکاتە سەر هاوسەری سێکسی و ئەویش نارەحەت دەکات و زۆرجار کێشەی خێزانی لێدەکەوێتەوە.



بێگومان زیاتر لەهۆکارێك هەیە بۆ دروست بوونی ئەم حاڵەتە، گرنگترینیان ئەمانەن:

١. هەندێك لایان وایە سێکس تەنها بۆ منداڵ خستنەوەیە نەك بۆ هەردوو مەبەستی چێژ و منداڵبوون.

٢. پەروەردەی هەڵە لەڕێگەی وەڵام نەدانەوەی پرسیارەکانی منداڵ یان وەڵام دانەوەیان بەشێوەیەکی هەڵەو دوور لەڕاستی، بێگومان کاریگەری ئەم وەڵامە هەڵانە لەنەستی منداڵدا دەمێنێتەوە و لەئایندەدا کار دەکاتە سەر ڕەفتاری سێکسی.

٣. بونی نەخۆشی جەستەیی بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندی بەکۆئەندامی زاوزێ وە هەیە وەکو هەوکردن.

٤. خەتەنەکردنی مێینە یان ڕاستتر شێواندنی کۆئەندامی زاوزێی مێینە کەدەبێتە هۆی زیان گەیاندن بەهەستەوەری سێکسی مێینەو لەهەندێك وڵاتی کیشوەری ئەفەریقا نزیکەی لە (٩٥٪) کچان خەتەنە دەکرێن.

٥. بونی پەشێوی دەرونی وەکو خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، ترس.

٦. بیرەوەری کۆن و بەئازار وەکو فڕاندن یان دەستدرێژی سێکسی لەتەمەنی منداڵی یان هەر تەمەنێك بێت.

٧. حەبی ڕێگرتن لەمنداڵبوون کاریگەری دوو جەمسەری هەیە ئەگەر مێینە باوەڕی بەوە هەبێت ئەمە کارێکی باشەو ڕێگرە لەمنداڵبوون بەباوەڕێکی ترەوە کاری سێکسی خۆی ئەنجام دەدات، ئەگەر لەو باوەڕەدا بێت ئەمە کارێکی خراپە و دژی خواستی خوایە بەهۆی ئەو لۆمەکردنەی خۆیەوە ساردتر کارەکە بەئەنجام دەگەیەنێت.

٨. نەبوونی شوێنی گونجاو بۆ پەیوەندی هاوسەری و زۆرجار دەبینین لەهەمان ژووردا کەسانی تریش دەنون جگە لەو دوو هاوسەرە دەشێت منداڵ بن یان گەورە.

٩. بونی کێشەی خێزانی و ڕەفتاری توندی پیاو بەرامبەر بەخێزانەکەی وا دەکات بەجۆرێکی تر تۆڵەی لێبکاتەوە.

١٠. هەندێك هەوڵدەدەن لەڕێگەی ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکانەوە توانای سێکسی خۆیان زیاتر بکەن لەکاتێکدا ڕاستیە زانستیەکان بەتەواوی پێچەوانەی ئەم بۆچونەیان سەلماندووە.

١١. هەندێکجار بەهۆی ئەوەی نێرینە زوو ئاوی دێتەوە مێینە فریای ئەوە ناکەوێت هەست بەچێژی سێکسی بکات و ناگاتە ئۆرگازم.

١٢. ماندوێتی و شەکەتی زۆر، هۆکارێکی تری ساردی سێکسیە.

١٣. بۆنی ناخۆشی لەش و بۆنی دەم و بۆنی ناخۆش لەکۆئەندامی زاوزێ هۆکارێکی تری ساردیە.

١٤. بونی گومان و لاوازبونی خۆشەویستی.

١٥. هەندێك لەو باوەڕەدان سکبون تەنها لەکاتێکدا ڕوودەدات کەتاك بگاتە ئۆرگازم بۆیە مێینە ئەگەر مەبەستی ئەوەی نەبێت سکی ببێت، هەوڵدەدات بەساردی کارەکە بکات و تەنها لەبەر دڵی هاوسەرەکەی جووت بوون بکات.

١٦. نەبونی هۆشیاری سێکسی بەرامبەر بەمەش بوونی نەزانی و نەشارەزایی.

چارەسەر:

چارەسەری ئەم حاڵەتە بەپێی هۆکارەکەی دەکرێت:

١- هەندێك لەحاڵەتەکان بەبەکارهێنانی دەرمان چارەسەر دەبێت.

٢- برێکی زۆر لەحاڵەتەکان لەڕێگەی چارەسازی دەرونیەوە چاکدەبنەوە.

٣- هەندێك لەحاڵەتەکان پێویستی بەگۆڕانکاری لەژینگەدا هەیە.

٤- هاوکاری هاوسەری سێکسی ڕۆڵی گەورەی هەیە لەپرۆسەی چارەسەردا.

دەستدرێژی سێکسی
Sexual Assault

ئەم بابەتە لەرۆژنامەی «هاوڵاتی» دا بڵاوکراوەتەوە حەزم نەکرد دەستکاری بکەم لەبەر زیاتر لەهۆیەك لەهەمان کاتدا بەپێویستم زانی لەم بەشەدا وەکو خۆی بینوسمەوە.

پێشکەشە بەو بەرێزەی سیٚ فەرمانگەی جیٚ هێشت چونکە رازی نەبوو ببێتە کەرەسەی دەستی بەرپرسان.

مەبەستمان لەدەستدرێژی سێکسی ئەوەیە کەمێینە توشی دەبێت هەندێکجار نێرینەش، بەوەی تاکی بەرامبەر سنووری کەسێتی تاك دەشکێنێت و هەوڵدەدات بەشێوازێك لەشێوازەکان سوکایەتی بەتاك بکات یان باڵا دەستی خۆی بەسەردا بسەپێنێت. بۆ بەدەست هێنانی ئەمەش تاك گەلێك شێواز دەگرێتە بەر:

١- **ئاخاوتن**: لەرێگەی بەکارهێنانی ووشەی نەشیاو یان هەندێکجار ووشەی گونجاو بەڵام پرکراو بەمەبەستێکی گەندەڵ، بەبیٚ گەندەڵیش ئەگەر تاکی بەرامبەر رازی نەبێت بەو ووشانە بەجۆرێك لەدەستدرێژی سێکسی دادەنرێت بەداخەوە هەندێك فەریکە رۆشنبیر ئەوە بەجۆرێك لەکرانەوە دەزانێت و لەکۆڕەکانیدا خۆی بەداکۆکیکەر دەزانێت لەمافی مێینە!

٢- **تەماشاکردن**: هەموو تاکێك مافی سەیرکردنی هەیە چونکە چاو دوو نعمەتی جوانی خوایە، بەڵام هەرکاتێك تیڕوانین بووە بێتاقەت کردنی تاکی بەرامبەر لەسنووری ئاسایی دەردەچێت، هەندێك هەن لەکاتێکی تێڕوانینیان بۆ مێینەیەك بەسەدوهەشتا پلەسەر دەسوڕێنن و بەخەیاڵ ئەو تاکە رووت دەکەنەوە هەرچەندە زستانیش بێت!!

٣- **جەستەیی**: بەدەست بردن بۆ لەشی مێینە بەتایبەتی شوێنە هەستەوەرەکان (سنگ، ران، سمت..... هتد) هەندێکجار دەگاتە ئاستی فراندن و کردنی کاری جووتبوون بەهەڕەشە کردن یان پاداشت دانەوە.



نمونەی ئەوانەش زۆرە کەگەشتونەتە شوێنی دیار

نەك لەبەر توانایان لەبواری کارەکانیان بەڵکو تەنها لەبەر خاتری بەژن و باڵایان ئەوانەی ئەو پۆستانەش دەبەخشنەوە زۆرترن، لەکاتێکدا هەردوو بەشی مێشکیان لەتورەکەی گونیاندایە!.

لەرۆژگاری ئەمڕۆشدا شێوازەکان برێك گۆڕاوە بەسوودوەرگرتن لەتەکنۆلۆژیای نوێ مۆبایل و ئینتەرنێت وتۆرە کۆمەڵایەتیەکان.

رێژەی رووادان و شێوازی دەستدرێژی لەگۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر جیاوازی هەیە بەڵام لەهەموو کۆمەڵگەکاندا ڕوودەدات، هەندێك کۆمەڵگە بەئاشکرا لەمەڕ کێشەکانی دەدوێت و هەندێکی تر ناوبانگی هەیە لەخەفەکردنی سەرجەم کێشەکان و هەرگیز داتا تۆمار ناکات، بۆیە تۆمار نەکردن یان ئەو برەی تۆمار دەکرێت هەرگیز دەربری رێژەی ڕاستەقینە نییە لەزۆربەی کاتدا لەخوار لە (١٠٪) حاڵەتەکان تۆمار دەکرێت لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر.

هەندێك لەو باوەڕەدان کەپۆشاکی مێینە کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر رێژەی ڕوودانی دەستدرێژی سێکسی، نکوڵی لەوە ناکرێت هەندێك پۆشاك هاندەرە وەك لەهەندێکی تر بەڵام هیچ پۆشاکێك مانای ئەوە نییە تۆ سنووری تاك بشکێنیت و نارەحەتی بکەی، ئەوە پۆشاکی مێینە نیە کەهاندەرە، بەڵکو عەقلی تەسکی تۆیە کەهانت دەدات بۆ دەستدرێژی، تاك ئازادە چی لەبەر دەکات دەشێت ئەو پۆشاکانە بۆ کەسێکی تر لەبەر بکات نەك بۆ تۆ. سەرەڕای ئەوەش خاوەن هەموو جۆرە پۆشاکەکان توشی دەست درێژی دەبن و هیچ پۆشاکێك ڕێگر نییە لەڕوودانی ئەم دیاردەیە، بۆ نمونە لەمیرنشینی سعودیە دەستدرێژی سێکسی بەرێژەی سێهەم دێت لەریز بەندی تاوانە ئەخلاقییەکان ساڵانە زیاتر لە (١٠٠٠) حاڵەت تۆمار دەکرێت بەدڵنیاییەوە ئەوانەی تۆمار ناکرێت چەند هێندی ئەو ژمارەیە دەبێت. لەساڵی (١٩٨٧) ﴿ کۆس و هاوەڵەکان﴾ ی هەستان بەتوێژینەوەیەك سەبارەت دەستدرێژی سێکسی بۆ سەر مێینە لەیەکێك لەزانکۆکانی ئەمەریکا توێژینەوەکە (٦١٥٩) خوێندکاری لە (٣٢) کۆلێژی جیاجیادا لەخۆ گرتبوو بەپێی ئەنجامی ڕاپرسیەکە: (٥٤٪) یان دەستدرێژیان کراوەتە سەر و (١٥٪) یان بەتاقیکردنەوەیەکدا تێپەڕیوون کەدەتوانرێت پێناسەی یاسایی فراندنی بەسەردا بسەپێنرێت. لەسەرجەم حاڵەتەکان تەنها (٥٪) یان لەلایەن دەزگاکانی پۆلیسەوە تۆمار کراون، نزیکەی (٤٢٪) یان هیچ کەسێك یان دەزگایەکیان ئاگادارنەکردۆتەوە. توێژینەوەکانی ﴿ ئەبی و کۆپنهاوەر و گرانفۆر ﴾ نزیکەی هەمان ئەنجامیان تۆمار کردووە. هەروەها ئاماژە بەوە دەکەن لەساڵی یەکەمی زانکۆدا ئەگەری

دەستدرێژی زیاترە لەسالآنی تر، پەیوەندیەکی روون هەیە لەنێوان خواردنەوەی مەی و دەستدرێژی سێکسی ئەوانەی بەم کارە هەڵساون (٧٤٪) یان مەی خۆر بوون یان لەژێر کاریگەری مەی دا بوون، ئەوانەشی دەبنە قوربانی نزیکەی (٥٠٪) یان لەهەمان باردا بوون.

سەبارەت بەکاریگەری دەرونی لەسەر تاك جیاوازە بەپێی شێوازی بەکارهاتوو، کاریگەری شێوازی ئاخاوتن و تەماشا کردن دەشێت تاماوەیەکی دیاری کراو بێت ئەویش بەپێی کەسێتی تاك و ووشەی بەکارهاتوو دەگۆڕێت، دەستدرێژی کردنە سەر جەستە بەپێی ئاستی دەست درێژیەکە دەگۆڕێت و بەپێ ئەو تاکەی ئەو کارەی لەگەڵدا دەکرێت و ئەو تاکەی بەم کارە هەڵدەستێت و ئەگەری دووبارە بوونەوەی هەیە یان نا، ئەگەر بگاتە ئاستی جووت بوون کێشەکە تەنها لەو تاکە ناوەستێت و سنوری کێشەکە خێزانێك یا چەند خێزانێك دەگرێتەوە ئەگەر گەورەتر نەبێت. بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین کاریگەریەکە خۆ دەبینێتەوە لەتۆقین وترس و هەست کردن بەتاوانباری و کەم بونەوەی هۆشیێدان و وازهێنان لەخوێندنگە و کاروپیشە بەتایبەتی لەکاتێکدا ئەگەری دووبارە بوونەوە هەبێت، زوو هەڵچوون و تورەبون، سەرهەڵدانی بۆ چوونی هەڵە لەمەڕ ڕەگەزی بەرامبەر کەدەشێت کار بکاتە سەر هاوسەرگیری و ژیانی هاوسەری، دەشێت ببێتە هۆی گۆڕینی شێوەی ژیان وەکو پۆشاك، کات و ڕێگای هاتوچوون.

ئەگەر ئەمە لەفەرمانگەکاندا رووبدات تاك هەست بەکەمی خۆی دەکات و ئەگەر ناچار بێت بۆ کردنی ئەو کارە کەزۆر جار ناچارییە پەنا دەباتە بەر میکانیزمەکانی بەرگری و دەشێت سەرەتایەك بێت بۆ هاندانی بۆ رووچونێکی بەردەوام. بەداخەوە نمونەی ئەمەش زۆرە!



لێرەدا دەبێت ئامارژە بەراستیەك بدەین، ئەوەی لەکۆمەڵگەی خۆماندا یان لەزۆربەی کۆمەڵگە ڕۆژهەلآتیەکاندا هەیە کەکوڕ و کچێك بەرەزامەندی خۆیان هەڵدێن و دەچنە شوێنێکی ترو خێزان دروست دەکەن پێی دەڵێن (هەڵگرتن – رەدوکەوتن)، لەراستی دا ئەمە فڕاندن (Rape) نی یە بەڵکو هەڵوێستێکە لەبەردەم توندی خێزان و خێڵ و کۆمەڵگە و....... کەنایەڵن تاك لەم دەڤەرەدا

ژیانی خۆی بنیاد بنێت تا لەگەڵ ئەو کەسەی خۆشی دەوێت، جا ئەو هەڵبژاردنە هەڵەبێت یان ڕاست ئەوە بابەتێکی ترە.

ئەم دێڕانەی سەرەوە پشتگیری یان هاندان نیە بۆ هەڵگرتن بەڵکو روون کردنەوەیە لەسەر فڕاندن کەتاوانێکی یاسایی و لادانێکی سێکسیە ئەگەر کاری سێکسی تێدا ئەنجام بدرێت هەروەها هەڵگرتن کەنارەزاییەکی کۆمەڵایەتیە. (ئەم دوو پەرەگرافەی سەرەوە لەبابەتی فڕاندندا دووبارە بۆتەوە)

لەجیهانی سێ دا وەنەبێت لەدنیای پێشکەوتودا زۆر باشتر بێت لەبەندیخانە و جەنگەکاندا، سوکایەتی کردن و دەستدرێژی سێکسی بەمێینە نەریتێکی بڵاوەو لەزیندانەکاندا بۆ ناچارکردنی نەیارانی دەستەڵات هەموو شێوازێکی ئەشکەنجەدان بەکار دێنن بۆ داننان بەکارەکانیان. سوکایەتی کردن بەهاوسەر و خوشك و دایك و هاوڕێی خەبات. وڵاتانی عەرەب بەگشتی مێژوویەکی ڕەشی پر شەرمەزاریان هەیە، وڵاتانی تری کیشوەری ڕەش خاوەن دوسیەیەکی باشتر نین لەعەرەب وکیشوەری ئاسیا شان بەشانی ئەفریقیایە و جەنگەکانی (بۆسنەو هەرزەگۆفین) عەقلیەتی ئەوروپاشی نیشاندا، جەنگی ناوخۆی ئەمەریکا مێژوویەکی ڕەشە و بەندیخانەکانی ئەمەریکا زۆر باشتر نییە لەوڵاتانی تر. کەواتە پیاو هەر پیاوە لەهەرکوێیەك بێت درندە، بکوژ، زۆردار، هەلپەرست، ئارەزوومەند بۆ سێکسی نادروست! (هەندێکجار هەندێکیان مرۆڤن!!).

ئەوەی ئەندەرلاین کراوە (هێڵی بەژێردا هاتووە) بەشێکە لەبیرەوەریەکانی ئەو شۆخە بەرێزە).

چۆن سەرەتای بابەتەکەم پێشکەشت کرد سوپاست دەکەم کەرێتدام کۆتایی بابەتەکەش چەند دێرێك بێت لەبیرەوەریە تاڵەکانت ببورە کەدەستکاریەکی کەمم کرد بەڵام دڵنیام کرۆکی نوسینەکەتم تێك نەداوە:

ببورن ئەی ڕۆژانی تەمەنی پر مەینەتی، ببورن ئەندامانی خێزانەکەم، هاوڕێکانم، مامۆستا بەرێزەکانم، ئەمرۆ هەموو مێژووی خوێندەواریم سوتان چونکە کۆمەڵگەیەکی باوك سالار و بۆگەن ناتوانێت بروانێتە من وەك تاکێکی خوێندەوار، عەقلی پیاوەکان ناتوانێت سنوری جەستەم ببڕێت و هەمیشە بەلاشەمدا هەڵدەدەن ناتوانم خیانەت لەئێوەو لەخۆم بکەم بۆیە بڕوانامەی زانکۆکەم سووتان، ئەو بڕوانامەیەی (١٦) ساڵ هەوڵمدا بۆ بەدەست هێنانی، ئەمرۆ سێهەم فەرمانگەم جێهێشت پاش ئەوەی هەوڵی بەردەوامیان دا کەرامەتی مرۆڤایەتیم بشکێنن، ببورن من مرۆڤم نەك کەرەستەی تێرکردنی حەزی نێرینە!.

گرێ دەرونیەكان
Psychological complexes

زۆرجار هەندێك ڕەفتار لەتاكدا تێبینی دەكەین جێی سەرنج ڕاكێشانە و دەڵێن ئەو كەسە گرێی دەرونی هەیە یا ئالۆزی دەرونی هەیە.

گرێی دەرونی بریتیە لەكۆمەڵە بیر و ئارەزوویەك، خاوەن پێكهاتەیەكی ڕەمەكییە و پاڵ بەتاكەوە دەنێت بەشێوازێكی تایبەت ڕەفتاربكات.

لەدەرونزانیدا ژمارەیەكی زۆر گرێی دەرونی باس كراوە و هەریەكەیان یان زۆربەیان پەیوەست كراون بەڕووداوێكی مێژووییەوە یان ئەفسانەیەكی مێژووییەوە. زانایان بەتایبەتی فرۆید (خاوەن زانستی دەرونشیكار) هاتووە لەمەر شیكردنەوەی ئەو ڕووداوانەدا دەرونی تاكی هەڵسەنگاندوەو كۆمەڵە گرێیەكی دەرونی باس دەكات بەهۆیەوە هەندێك ڕەفتاری ڕۆژانەی تاك ڕاڤە دەكات.

١- گرێی ئۆدیپ Oedipus complex:

گرنگترین گرێی دەرونیە و پێی دەڵێن گرێی بنەرەتی یان ناوك چونكە سەرجەم گرێیەكانی تر لەمەوە سەرچاوە دەگرێت یان لەدەوری هەمان بابەت دەخولێتەوە ئەویش بریتییە لەوەی كەتاك (نێرینە) لەتەمەنێكی دیاری كراودا (٣ساڵان) حەز لەدایكی خۆی دەكات و ڕقی لەباوكی دەبێتەوە، بێگومان ئەم ڕستەیە كەزۆربەی سەرچاوەكان دەیدەن بەگوێدا یان دەیخەنە بەرچاو، بێسەر یا بینەر دەوروژێت و بەتاوانێكی گەورەی لەقەڵەم دەدات و دەڵێت شتی وانییە و ئەمە مەحاڵەو كوفرە و...... هتد تەنانەت هەندێك لەتەمەنی (٤٠) ساڵیدا دەڵێت شتی وانییە من چۆن حەز لەدایكی خۆم دەكەم و لەكۆرو كۆبۆنەوەدا دەیداتە بەر گوێی سەداها كەس شتی وامەحاڵەو ئەری كەس لەئێوە حەز لەدایكی خۆی دەكات!!!

كورتەی ئەم گرێیە بۆ ئەفسانەیەكی یۆنانی دەگەرێتەوە كەسۆفۆكلیس لەسەدەی پێنجەمی پێش زانیدا بەهۆنراوە نوسیویەتەوە و باس لەپاشایەك دەكا بەناوی لایۆس ئەوانەی كتێبی بۆ دەگرنەوە پێی دەڵێن كوڕێكت دەبێت و پاش گەورەبونی تۆ دەكوژێت و خێزانەكەت مارە دەكات ئەویش فرمان دەدات بەیەكێك لەپاسەوانەكان كەكورەكەی بەرێت و بیكوژێت بەڵام پاسەوانەكە دڵی نایەت بیكوژێت دەیداتە دەست پاشای ناوچەیەكی تر

(کوریسنە) ئەویش زۆر دڵشاد دەبێت چونکە منداڵی نابێت. کاتێك کورە گەورە دەبێت کتێب گرەوەکان پێی دەڵێن تۆ باوکی خۆت دەکوژیت ودایکت مارە دەکەیت، ئەویش ئەو ناوچەیە بەجێ دێڵێت و دەچێتەوە بۆ ناوچەی یەکەم جاری لەوێ باوکە ڕاستەقینەکەی خۆی دەکوژێت و شاژن کەدایکێتی مارە دەکات. پاشان کەڕاستیەکەی بۆ دەردەکەوێت سەری خۆی هەڵدەگرێت و چاوی خۆی کوێر دەکات و دایکی خۆشی دەکوژێت.

گومانی تێدا نییە ئەم چیرۆکە کارێکی ئەدەبی گەورەیە و سۆفۆکلیس داهێنانی تێدا کردوە لەهەمان کاتدا فرۆید لەرووی زانستیەوە داهێنانێکی کەمتری تێدانەکردووە و تیۆرێکی لەسەر بناغە ناوە تاکو ئێستاش لەزیاتر لەناوەندێکدا جێی مشت ومرە لەنێوان نەیاران و لایەنگراندا و ناکرێت هەروا بەئاسانی و عاتیفیانە رەتبدرێتەوە یان قەبول بکرێت.

بەپێی تیۆری شیکارەدەرون کارە ئەدەبیە گەورەکان لەتوانایدایە دەربری نەستی تاك وکۆمەڵ بێت بۆیە ئۆدیب دەربری ئارەزووە خەفەکراوەکانی نەستی سۆفۆکلیسە. ئەویش یەکێکە لەکۆمەڵ ودەکرێت دەربری ناخی هەمووان بێت.

ئەم گرێیە لەتەمەنی (٣ – ٦) ساڵی ڕوودەدات بەوەی منداڵ دەست دەکات بەناسینەوەی ئەندامەکانی زاوزێی خۆی و پاشان لەتەمەنی (٦) ساڵیدا بەرەو نەمان دەچێت و منداڵ لەگەڵ هاوڕەگەزی خۆیدا دەگونجێت و ئیتر ئەم حەزەی نامێنی و بەڵام ئەگەر لەم قۆناغەدا گەشەی بوەستێت دەشێت لەئایندەدا هەڵگری هەمان گرێ بێت و بەشێوەیەك لەشێوەکان کار لەهەڵسوکەوتی ڕۆژانەی بکات.

٢- گرێی ئەلیکترا: Electra complex

پێچەوانەی گرێی ئۆدیبەو مێینە لەتەمەنێکی دیاری کراودا حەز لەباوکی دەکات و رقی لەدایکی دەبێتەوە. بەپێی شیکارەدەرون هۆی ئەمە دەگەرێتەوە بۆ بوونی چووك لەنێرینەدا مێینە بەخیلی بەم ئەندامە زیادەیەی نێرینە دەبات و تاوانی بێبەشبوونی لەم ئەندامە دەداتە پاڵ دایکی و هەست بەکەمی دەکات لەچاو نێرینەدا.

رەگی ئەم گرێیەش بۆ ئەفسانەیەکی یونانی دەگەرێتەوە کەکچی ئەجاممنونی پاشای مسینا داوا لەبراکەی (ئوریست) دەکات دایکی و عاشقی دایکی بکوژێت چونکە دایکی خیانەتی لەباوکی کردووە و کوشتویەتی.

لایەنگرانی شیکارەدەرون وای بۆ دەچن هۆی ئەمە رقی کچەکەبێت لەدایکی و بەم بیانووە دەری دەبرێت. نمونەی ئەم گرێیەش لەواقیعی ئەمرۆماندا گەلێك زۆرەو بەردەوام لەم

لاولەولا گوێ بیستی ئەوە دەبین کەفلانە کەس لەسەر مەسەلەی شەرەف دایکی خۆی کوشتووە ئەم کردەوەیەش لەکۆمەلگای ئێمەدا زۆربەی جار دەست خۆشی لێدەکرێت و بەجۆرێك بەقارەمانی دەدرێتە قەلەم.

٣- گرێی خۆبەکەمزانین: Inferiority complex

هەست کردن بەکەمی یان ناتەواوی لەبواریك لەبوارەکانی ژیاندا.

ئەم گرێیە هەندێکجار دەبێتە هاندەر بۆ سەرکەوتن لەبوارێکی تری ژیاندا بۆ نمونە دەشێت ئافرەتێك دیمەنی سەرنج ڕاکێش نەبێت (واتە جوان نەبێت) دەبینیت لەبری ئەوە بایەخێکی زۆر دەداتە مێردەکەی و زۆر رووخۆش و بەسۆزە. یان پیاوێکی لاوازی باڵا کورت دەبینیت لەگەڵ خێزانەکەیدا زۆر توندەو دەیەوی پیاوێتی خۆی بسەلمێنێت بۆ نمونە دەگێرنەوە ناپلیۆن خاوەن چووکێکی کورت بووە بەلام هەمیشە حەزی بەوە کردووە لەگەڵ ئافرەتی باڵابەرزو لەش پردا بنوێت و ئەو هەموو توندوتیژییەی کەهەیبووە ڕەنگە لەهەمان گرێدا خۆیبینێتەوە.

یا خوێندکارێك لەوانەکانیدا لاوازەو ناتوانێت کێشمەکێش لەگەڵ هاوەڵەکانیدا بکات دەبینیت هەوڵدەدات لەبوارێکی تردا خۆی چالاك بکات و بەلام هەندێکجار لەبری ئەوەی ببێتە هاندەر بۆ داهێنان یا خۆدۆزینەوە لەبوارێکی تردا دەبێتە ڕێگر لەبەردەم تاکدا و نەخشەی ژیانی تێك دەدات و توشی گەلێك نارەحەتی دەکات و لەکۆمەڵ دادەبرێت و نیشانەی هەندێك نەخۆشی دەرونی تێدا بەدەردەکەوێت (دڵەراوکێ و خەمۆکی) و ڕەنگە لەهەندێك باری تردا ببێتە هۆی رق لێبوونەوە لەکۆمەڵ و سەرهەڵدانی ڕەفتاری نەشیاو و توندوتیژی بەرامبەر مرۆڤایەتی.

٤- گرێی خەساندن: Castration complex

فرۆید لەو باوەڕەدایە منداڵان هەموویان دڵەڕاوکێی خەساندنیان هەیە بەهۆی هەرەشەی بەردەوامی باوان بەتایبەتی باوك بەوەی چوکی منداڵەکەی دەبڕێت ئەگەر فلانە کاربکات یان ئەگەر قسەیەکی بەگوێ نەکات. بەمەش منداڵ رقی دەبێتەوە لەباوکی یا هەرکەسێك شوێنی باوکی بگرێتەوە.

پاشان فرۆید گەیشتە ئەو باوەڕەی ئەگەر هەرەشەش نەبێت منداڵ هەر هەمان گرێی بۆ دروست دەبێت کاتێك دەبینێت مێینە چوکی نیەو وای بۆ دەچێت بەهۆی شتێکەوە لەدەستی دابێت بۆیە بەردەوام دەترسێت ئەو شتە چی بێت نەوەك ئەمیش بکەوێتە هەمان هەڵەوە.

لای مێینە ئەم گرێیە بەشێوەی ئێرەیی دەبێت فرۆید ناوی دەنێت ئێرەیی چوك ئێستا ئەم بۆچوونەی فرۆید بەتەواوی رەتکراوەتەوە لایەنگری نییە یان زۆر کەمە.

دەشێت تاك خۆی بخەسێنێت بەشێوەیەکی راستەقینە (گرێی ئیشمون) ﴿ واتە لەرێگەی نەشتەرگەرییەوە خۆی دەخەسێنێت﴾ یا بەشێوەیەکی مەجازی واتە دەیبینیت بەشێوەی مێینە رەفتار دەکات لەترسی ئەوەی نەیخەسێن. نمونەی ئەمەش لەشانۆی ژیانـدا بەدی دەکرێت لەلایەن ئەو تاکانەی هاوەڵی بەرپرسە بەرزەکان دەکەن لەترسی ئەوەی گومان نەکەن لەپەیوەندی نێوان ئەوان و هاوسەری بەرپرسەکەیان.

٥- گرێی نێرینەیی: Musculity complex

لەم بارەدا مێینە وەکو نێرینە رەفتار دەکات، پاڵنەری دەرکەوتنی ئەم گرێیەش بریتیە لەهەستکردنی مێینە بەوەی لەنێرینە کەمترە بەڵام بەرپەرچی ئەم کەمێتییە دەداتەوە بەوەی هەوڵدەدات وەکو نێرینە رەفتاربکات (لەتوندوتیژی و پۆشاك و شێوازی قسەکردن ودانیشتن و....)

لەنێرینەشدا ئەم گرێیە هەیە کاتێك تاك لەروخساردا لاوازبێت هەوڵدەدات بەشێوازێکی تر ئەو ناتەواویە پر بکاتەوە، کتێبە مێژووییەکان باس لەوە دەکات کەئەسکەندەر وناپلیۆن بەژن وباڵا وتەنانەت دەنگیان هاوشێوەی دەنگی مێینە بووە رەنگە هەر ئەوە وای لێکردبن هێندە توندوتیژبن.

بێگومان ئەم رەفتارەی مێینە هەروا ئاسان نییە و زۆر کات ئەگەر نەڵێم هەمیشە لەسەر حیسابی ماڵ ومنداڵ دەبێت و چونکە ئاسان نییە لەرووی فکری وسلوکییەوە نێرینە بیت ولەرووی سۆزدارییەوە مێینە؟!

هەندێکجار مێینە هێندە بەتوندی باوەش بەم شێوازی ژیانەدا دەکات تادەگاتە رادەیەك حەز بەسکبوون و منداڵبون ناکات هەندێکجار بیرۆکەی شووکردن بەتەواوی رەت دەکاتەوە نایەوێت هیچ شتێك هەبێت مێینەیی ئەوە بسەلمێنێت.

کۆمەڵگەش رۆڵی گەورەی هەیە لەدروست کردنی ئەم گرێیەدا بەهۆی ئەو جیاوازییە گەورەیەی دەیکات لەهەڵسوکەوت لەنێوان نێر ومێدا چەوساندنەوەی بەردەوامی مێینەو سزادانی لەسەر بچوکترین تاوان و ئەگەرهەردوو رەگەز هەمان تاوان بکەن هەمیشە سزای مێینە گەورەترەو ئەو شەرمەزارییە بەسەر کەسوکاردا دەیهێنێت گەورەترە ودەبێت سزای توندتر بدرێت ئەمەش وا لەمێینە دەکات لەو واقیعە تاڵە بێزاربێت و هەوڵی قوتاربوون بدات

بۆ جیهانێكی تر ئەگەر جیهانی خۆیشی نەبێت، یا ئەو بەهەشتی چاوەروانكراوە نەبێت. بەلاَم دۆزەخێك تا دۆزەخێكی تر جیاوازە! ئەم گرێیە پێیشی دەلَێن گرێی دیانا (Diana Complex).

٥- **گرێی مێینە : Feminity Complex**

منالَی كوڕ كاتێك یاری لەگەلَ خوشكەكەیدا دەكات یان لەكاتی خۆشتندا تێبینی ئەوە دەكات ئەو چوكی نییە بەخەیالَی خۆی هۆی ئەمە دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی دایكی وەكو سزایەك ئەمەی لەخوشكەكەی سەندبێتەوە بۆیە لەڕێگەی ڕەفتارەوە هەولَدەدات بۆ دایكی بسەلمێنێت ئەوەی دەتەوێت بیكەی دەتوانیت بەدەستی بهێنیت بەبێ ئەوەی ئەو پارچەیەم لێبكەیتەوە. هەروەها دەشێت چۆن فرۆید باس لەئێرەیی چووك دەكات بەهەمان شێوە ئێرەیی دامێن هەبێت؟!

٦- **گرێی باپیرە : Grandfather Complex**

ئارەزوویەك وا لەمندالَ دەكات حەز بەوە بكات كەباپیرە بێت و ڕەفتاری باپیرانە بكات، هەرچەندە خۆی دەبینێت گەورەدەبێت ئەم ئەگەرەی لا زیاتر دەبێت كەببێتە باوكی باوانی. پەروەردەی كۆمەلَیش كاریگەری گەورەی هەیە هەر لەمندالَیەوە فێردەكرێت قسەی ناشرین بەباوانی بلَێت یان لێیان بدات بۆیە هەمیشە واهەست دەكات رۆلَی باوكی باوانی دەبینێت.

٧- **گرێی قابیل :** Cain Complex

گرێی غیرە و ئێرەیی و بەربەرەكانییە لەنێوان براكاندا. مێژووی ئەم گرێیەش دەگەڕێتەوە بۆ چیرۆكی قابیل وهابیل كاتێك قابیل هابیل دەكوژێت تاكو خوشكەكەی مارە بكات هەروەها چیرۆكی حەزرەتی یوسف وبراكانی دەتوانین لەهەمان گرێدا پۆلێنی بكەین.

لەڕۆژگاری ئەمرۆشدا سەدەها نمونەی وادەبینین پاش مردنی برا، براكەی تری خێزانەكەی لەخۆی مارەی دەكات ئەگەر لەتەمەندا لەویش گەورەتر بێت لەژێر هەندێك پاساوی كۆمەلاَیەتیدا (بامنالَەكان لای مامیان گەورەبن، تۆ جارێ گەنجی ناكرێت كچیش بەتەنیا بێت، دنیاكە خراپە) ڕەنگە ئەم پاساوە كۆمەلاَیەتیانە تارادەیەك ڕاست بێت بۆ كۆمەلَگەی ئێمە بەلاَم بوونی ئەم گرێیەش ڕاڤەی هەندێكی تریان دەكات بەبوون یا نەبوونی ئەم پاساوانە.

هەندێكجار مێینە هەلَدەستێت بەكوشتنی مێردەكەی تاكو شوو بەبرای مێردەكەی بكات ئەمەش حالَەتێكی زۆر نامۆ نییە. بوونی خیانەت لەنێوان ژن و برای مێردا دیاردەیەكی نامۆ نییە.

٨- گرێی ئەتریۆس: Atreus Complex

بەرامبەر گرێی میدیایە. لەباری یەکەمدا باوك رقی لەمندالْ وهاوسەرەکەی دەبێتەوە بەهۆی خیانەتی خێزانەکەی لەباری دووەمدا ئافرەت رقی لەمندالْ و هاوسەرەکەی دەبێتەوە بەهۆی خیانەتی مێردەکەی. چیرۆکی میدیا کەحەز لەئەسپرتۆس دەکات و لەو پێناوەدا براکەی دەکوژێت لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا هەڵدێن، پاش بوونی دوومنالْ مێردەکەی ژنی بەسەردا دێنێتەوە ئەویش هەڵدەستێت بەکوشتنی ژنی دووەم وهەردوو منالەکەی.

لەواقیعی ئەمرۆماندا هاوشێوەی ئەم گرێیە زۆرە کاتێك مێینە هەست بەخیانەتی مێردەکەی دەکات یان مێردەکەی ژنی دووەم دێنێت هەست بەکۆمەڵە نارەحەتیەك دەکات و پەیوەندی لەگەڵ مێردو منداڵەکانیدا تێکدەچێت ڕەنگە نەگاتە حاڵەتی کوشتن بەڵام شیرازەی خێزان دەشێوێت وپاشاگەردانی ڕوودەکاتە ئەو ماڵە.

٩- گرێی ئۆریست : Orest Complex

گرێی ئەو لاوەیە کاتێك دەبینێت دایك وخوشەویستەکەی پیلان دادەنین بۆ کوشتنی باوکی ئەویش لەتۆلەدا هەردووکیان دەکوژێت. دایکی ئۆریست ناوی (کلیتمنسترا) بووەو خاوەن گرێی کلیتمنسترایە.

١٠-گرێی گریسلیدە : Griselda Complex

گرێی ئەو باوکەیە کەڕازی نابێت کچەکەی بداتە شوو بۆ مارەبرینی داوای شتی زۆر دەکات لەتوانای زاوادا نەبێت چونکە نایەوێت کچەکەی شووبکات لەڕاقەی هەڵوێستی باوکدا واباس دەکرێت پەیوەندی بەگرێی ئۆدیپەوە هەبێت لەلایەن باوکەوە پاشماوەی هەندێك کێشمەکێشی دەرونی مابێت. نمونەی ئەم جۆرە باوکانە لەووڵاتی ئێمەدا زۆرە، هەندێك پاساوی نابەجێی بۆ دەهێنرێتەوە بەدڵنیاییەوە باوك خۆیشی قەناعەتی بەو پاساوانە نییە. هەندێکجار یەکێك لەبراکان ئەم دەورە دەبینێت داوای پارەی زۆر و ژن و بیانووی تر دەگرێت بەزاوا لەکاتێکدا زۆرێك لەو کردەوانە لەم گرێیە بەدەر نین.

١١-گرێی جۆکاستا : Jocasta Complex

دایکی ئۆدیب بووە، هەرچەندە نەیزانیوە کەئۆدیپ کوڕیەتی پاش مارەکردن خۆی دەکوژێت بەڵام هەندێك لەزانایان دەڵێن ئەمە ئاماژەیە بۆ بوونی ئەو خۆشەوستیە بێ سنورەی دایك هەیەتی بۆ کورەکەی لەهەندێك باری نەخۆشیدا دەشێت بگاتە ئاستی

پەیوەندی سێکسی ئاشکرا. گەر گرێی گریسلیدە پێچەوانە بکەینەوە بۆ دایك شتێکی زۆر نامۆ نابێت.

١٢- گرێی فیدرا : Phaedra Complex

گرێی ژنی باوك كاتێك دەكەوێتە عەشقی كوڕی مێردەكەیەوە (فیدرا خێزانی ئیسیۆس بووە حەزی لە (هیبۆلیتۆس) دەكرد كوڕی ئیسیۆس بوو.

هەروەها كۆمەڵێك گرێی تر هەن وەكو گرێی مەمك وگرێی هیراكلیز (كە بەدبەختی و نەگبەتی خۆی بۆ منداڵەكانی دەگێرایەوە ودەستیكرد بەكوشتنیان).

لەكۆتاییدا ئەوەی جێی ووتنە مەبەست لەباس كردنی ئەم گرێیانە ئەوە نییە ڕاست یان ناڕاستن؟!

چونكە وەكو لەسەرەتادا باسم كرد بەپێی قوتابخانەی شیكارەدەرون دەتوانرێت سوود لەشاكارەكان وەربگیرێت بۆ شیكردنەوەی دەرونی تاك بەبۆچونی هەندێكی تر ناتوانرێت بەهیچ جۆرێك پشت ببەسترێت بەئەفسانە بۆ دارشتنی تیۆری زانستی، ئەمەش تەنها كۆمەڵە زانیاریەكە و هیچی تر مەبەست پاڵپشتی یان ڕەتكردنەوەی هیچ لەم گرێیانە نییە، تەنها ئەوە نەبێت ناكرێت دووهێلی ڕاست وچەپ بەم گرێیانەدا بێنین هەمووی بەهەڵە دابنێین لەهەمان كاتدا ناكرێت هەمووی بەڕاست ئەژمار بكەین چونكە واقیعی ژیان وكۆمەڵ زیاتر لەقسەیەكیان هەیە.

سێکس و پیسبوونی ژینگە
Sex and pollution

لەم چەند ساڵانەی دواییدا زۆربەی زانایانی بواری بایۆلۆجی تێبینی ئەوەیان کردووە کەژمارەی ناتەواوییەکانی کۆئەندامی زاوزێی نێرینە لەباڵندەو ماسییەکاندا بەرەو زۆر بوون دەڕوات.



ئەم ڕاستییە لەتوێژینەوە زانستیەکانی سەر مرۆڤیش هەمان ئاماژە دەدەن بەتایبەتی لەم پەنجا ساڵەی دواییدا کەژمارەی تووش بووان بە:

- دانەبەزینی گونەکان Un descended tests

- هایپۆسپدیەز ((Hypo spades) ناتەواوییەکە لەکۆئەندامی زاوزێی نێرینە کەکونی میزکردن لەبری ئەوەی لەنوکی چوکدا بکرێتەوە لەبەشی ژێرەوەیدا ئەکرێتەوە لەزیادبوونێکی ئاشکرادایە.

- ژمارەی تووش بووان بەشێرپەنجەی گونەکان سێ هێند زیادی کردووە.

کۆمەڵێك هۆکاری زۆر هەیە بۆ پیسبوونی ژینگە، هەر لەزۆربوونی ژمارەی دانیشتوان و زیاد بوونی چڕی دانیشتوان و نەمانی بڕێکی زۆر لەدارستانەکان و زۆر بوونی ژمارەی کارگەکان و پاش ماوەی دروست کردنی چەکەکان (ئەتۆمی) و زۆربوونی قوربانیانی جەنگ کەژینگە یەکێکە لەقوربانیەکانی وزۆر بونی ژمارەی ئەو پێك هاتە کیمیاویانەی کەلەبواری کشتوکاڵیدا بەکاردەهێنرێت و ئەو پێکهاتانەی بۆ لەناوبردنی مارو مێروو، تەنانەت بۆ لەناوبردنی مرۆڤیش بەکاردەهێنرێت و لەزیاتر لەشوێنێکدا بەکارهێنراوەو ئەو پێشکەوتنە بەرچاوەی کەلەبواری پیشەسازی پترۆکیمیاویدا بەدەستهاتووە و ئەو کارەساتە سروشتی و دەستکردانەی لەجیهاندا ڕوونەدات و لەئەنجامدا ڕووبەرێکی گەورەی دارستانەکان دەسوتێن و ئاوی کەنارەکان پیس دەبن بەهۆی تێکشکان و ئاگرکەوتنەوە لەنەوت هەڵگرەکاندا کەبەجارێك سەدەها هەزار بەرمیل نەوت ڕووی دەریا دادەپۆشێت و پاشماوە زۆرو ترسناکەکانی چەکی ئەتۆمی کەووڵاتە زلهێزەکان لەجیهانی سێدا فرێی دەدەن، ئەمانە هەمووی و گەلێك هۆکاری تر بوونەتە هۆی:

پیس بوونی ئاو و هەوا و خواردەمەنی سەوزەو میوەکان و خواردەمەنیە بەستوەکان و خواردەمەنیە لەقوتونراوەکان و تەنانەت شیری دایك و ئەوژینگەیەی منداڵ لەسکی دایکیدا تێدا دەژی، وەکو جاران نەماوەو پیس بووە..!

ئەم پێکهاتانە شێوازی کارکردنیان لەئیستروجین دەچێت، بۆیە پێیان دەڵێن (Estrogen mimics). یان شێوێنەری کوێرە ڕژێنەکان (Endocrine disruptors) کەدەشێت هەر بەهۆی ئەمانەوە لەم ساڵانەی دوایدا گەورەبوونی مەمك لەنێرینەدا (Gynecomastia) لەزۆر بووندایە، بەپێی سەرژمێریەك کەلەسەر (١٥,٠٠٠) پیاو کراوە لەچەند وولاتێکدا، بینراوە ژمارەو قەبارەی تۆواو لەدابەزینێکی لەبەرچاودایە، بۆ نمونە لەساڵی (١٩٤٠) ژمارەی سپێرم نزیکەی (١١٣) ملێون سپێرم بووە بۆ هەر (س س) لەتۆواو، بەلام لەساڵی (١٩٩٠) ژمارەی سپێرم کەمی کردووە بۆ (٦٦) ملێون /١س س تۆواو. ئەمە ژمارەی سپێرم لە (١ س س) بەلام ژمارەی گشتی زۆر کەمی کردووە، چونکە قەبارەی تۆواویش کەمی کردووە بەنزیکەی (١٩٪).

ئەگەر ژمارەی سپێرم بگاتە کەمتر لە (٢٠) ملیۆن سپێرم/١ س س تۆواو ئەگەری منداڵبوون زۆر کەمە و ڕەنگە بگاتە ئاستی نەبوون و پێدەچێت ئەو ڕۆژەش زۆری نەمابێت لەسایەی پیسبونی بەردەوامی ژینگە و پەیدابونی خواردن و دەرمانی نادروست کەبەشێوەیەکی فراوان بەکاردەهێنرێت.

سێکس و لەبەر گرتنەوەی مرۆڤ
Sex and Cloning

تێبینی: بەشێوازی پێشبینی نوسراوە.
لەشی مرۆڤ لەدوو جۆر خانە پێك دێت:

١- لەشە خانە (Somatic Cell) کەژمارەی کرۆمۆسۆم تیایدا (٢س) (٤٦) کرۆمۆسۆم.

٢- ڕەگەزە خانە (Sex Cell) کەژمارەی کرۆمۆسۆم تیایدا (١س) (٢٣) کرۆمۆسۆم.

لەشە خانە بریتی یە لەو خانانەی کەلەشی لێ پێکهاتووە. ڕەگەزە خانە بریتییە لەتۆو (Sperm) لەنێرداو هێلکە (Egg) لەمێدا لەئەنجامی یەکگرتنی تۆو هێلکە خانەی پیتراو پێکدێت کە(٤٦) کرۆمۆسۆمی تێدایە نیوەی کرۆمۆسۆمەکان هەڵگری سیفاتی بۆماوەیی باوکەو نیوەکەی تری هی دایکە.



یەکێك لەجێگیرترین بیردۆزەکانی بۆماوەیی وبایۆلۆجی بریتی بوو لەوەی کەکۆرپەلە لەئەنجامی یەکگرتنی تۆو هێلکە پەیدا دەبێت. بەڵام زانستی کلۆنین هەرەسی بەم بیردۆزە هێناو ئەوەی دەرخست کەلەشە خانەکانیش دەتوانن گەشە بکەن و کۆرپەلەیان لێ پەیدابێت و هەڵگری سیفاتی بۆماوەیی بەخشەری خانەکەن. بۆ نمونە نێرینەیەك لەشەخانەیەکی خۆی لەناو هێلکەی ئافرەتێکدا دادەنێت، بەڵام ناوکی هێلکە دەردەهێنرێت کەکرۆمۆسۆمە هەڵگری سیفاتە بۆماوەیی یەکانی مێینەی تێدایە. بەمەش تاکی پەیدا بوو دەقاو دەق هەڵگری هەمان سیفاتی بۆماوەیی نێرینەی دەبێت. ئەمە بۆ مێینەش ڕاستە، تەنانەت مێینەیەك دەتوانێت خانەیەکی لەشی خۆی لەگەڵ هێلکەیەکی لەشی خۆیدا پاش دەرهێنانی ناوکەکەی بپیتێنێت و منداڵێك لەدایك دەبێت و هەڵگری سیفاتی بۆماوەیی مێینەکەیە، تەنانەت لەنێوان دوو هێلکەی دوو

مێینە یان هەمان مێینەدا تۆوی دوو نێرینە کارلێك دەکرێت تاکی پەیدابوو هەڵگری سیفاتی بۆماوەیی بەخشەری هێلکە یان تۆوەکەیە...!

بۆیە لەئایندەدا ئەو چەمکەی ئێستا هەیە سەبارەت بەخێزان لەهەندێك وولآتدا تەنها دەبێتە بەشێك لەمێژوو، بەڵکو خێزان پەیدا دەبێت تەنها دایك ومنداڵێکە.! یان باوك و منداڵێکە! یان دوو باوك و منداڵێك! یان دوو دایك و منداڵێك! یان دووانەیەکە یەکێکیان زوو لەدایك بووە ئەوی تریان پاش (٢٠) یان (٣٠-٤٠) ساڵ...!

ئەو منداڵەی لەدایك دەبێت لەڕووی بایۆلۆجیەوە برای یان خوشکی بەخشەری خانەکەیە، بەڵام لەڕووی کۆمەڵایەتی یەوە دەشێت باوك و کوڕ بن یان دایك و کچ.!

دەکرێت لەدادگاکاندا تاوانی دزی و خیانەت و سیخوڕی و کوشتن.... هەموو بدرێتە پاڵ جینەکان و دادوەرەکان داوای سزادانی ئەو چەند جینە بکەن و ئازاد کردنی جینەکانی تر!

سەبارەت بەپەیوەندی لەبەرگرتنەوە بەسێکس دەتوانین بڵێین:

دیارە مەبەستی سەرەکی لەسێکس تەنها زۆربوون نییە بەڵکو زۆربوون و چێژ وەرگرتنە، بۆیە پێدەچێت ڕۆڵی سێکس لەزۆربووندا زۆر کەمبێتەوە، بەڵام بۆ چێژ وەرگرتن هەمان گرنگی ئەمڕۆی دەمێنێت، ڕەنگە زیاتریش بێت!.

دەشێت هیچ ئافرەتێك ئامادە نەبێت منداڵدانی خۆی نۆ مانگ ببەخشێت بۆ لەدایك بوونی منداڵێك!

ئەو ڕاگەیاندنانەی کەئەمڕۆ بەگرنگی و بەبەردەوامی باس لە لەبەرگرتنەوەی منداڵ دەکەن دەشێت لەسەدەی ئایندەدا بەهەمان گرنگی باس لەلەدایك بوونی منداڵێك بکەن کەبەئاسایی و پاش نۆ مانگ لەسکی دایکی بێتە دەری!.

دوور نیە وەك چۆن هەویر دەخرێتە ناو فرنەوە بۆ دروستکردنی کولێرەو سەمون بەهەمان شێوە یان برێك ئالۆزتر منداڵ لەدایك ببێت دانە دانە یان گروپ گروپ و تیپی وەرزشی یان گروپی تیرۆرستیان لێ بێتە بەرهەم.

تەنگژەی پێش سوڕی مانگانە
Premenstrual syndrome

سوڕی مانگانە یەکێکە لەجیاکەرەوە سێکسیەکانی ڕەگەزی مێینە کەزۆرجار هاوشان دەبێت لەگەڵ هەندێك نیشانەی دەرونی یان جەستەیی.

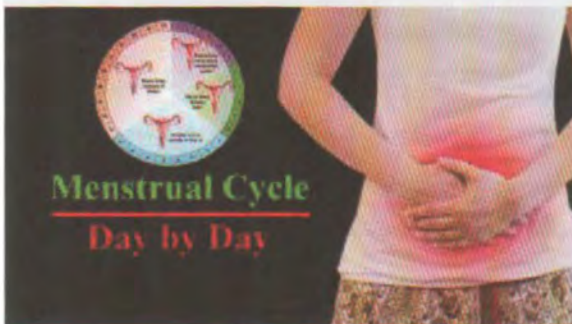
مەبەست لەتەنگژەی پێش سوڕی مانگانە ئەو نیشانە جەستەیی و دەرونیانەیە لەماوەی هەفتەی پێش سورەکە بەدەردەکەون و ماوەیەکی کورت پاش دەستپێکردنی سورەکە دیارنامێنن دەبێت هێندە توندبێت و کاریگەربێت کاربکاتە سەر توانای کارکردن.

نیشانە دەرونیەکان:

١- بێزاری.
٢- دڵتەنگی.
٣- دڵەراوکێ.
٤- گرفت لەتەرکیزکردن.
٥- ئارەزووکردنی هەندێك خواردن.
٦- هەستکردن بەتوندی.
٧- هەڵچوون.

نیشانە جەستەییەکان:

١- توندبونی مەمك و ئازار کاتێك شتێکی بەردەکەوێت.
٢- زیادبونی کێش.
٣- ماندوێتی.
٤- ئازاری ناوسك و بەرمیزەڵدان.
٥- هێلنجدان یان رشانەوە.
٦- سەرئێشە.



دەسنیشانکردن:

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك دەتوانرێت بە کەسێك بوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کە ئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت.

١- لەزۆربەی جارەکانی سوڕی مانگانە، دەبێت لایەنی کەم پێنج نیشانەی هەبێت لە هەفتەی کۆتایی پێش سوڕی مانگانە، بەرەو باشبوون دەروات لە چەند ڕۆژی پاش سورەکە نیشانەکان کەم دەبنەوە یان دیار نامێنن لە هەفتەی پاش سوڕەکە.

٢- یەکێك یان (زیاتر) لەم نیشانانە:

• ناجێگیری هەڵچوون (گۆرانکاری مەزاج: هەستکردنی لەپر لە دڵتەنگی و گریان،زۆر هەستەوەری بە نارازی بوون).

• تورەیی ئاشکرا، زۆربوونی جیاوازی کەسی.

• مەزاجێکی خەمۆکی سەرنجراکێش، هەستکردن بە نائومێدی.

• دڵەڕاوکێ و شپرزەیی سەرنجراکێش، هەستکردن بە کۆتکردن.

٣- یەکێك یان زیاتر لەم نیشانانە (بەمەرجێك کۆی گشتی نیشانەکانی خاڵی دوو و سێ بکاتە پێنج)

• کەمبونەوەی بایەخدان بە چالاکی ڕۆژانە (پیشە، خوێندن، هاورێ، ئارەزووەکان)

• کەمبونەوەی یان گران تەرکیزکردن.

• خاو و ئاسانی ماندووبوون یان کەمی ووزە.

• گۆرانکاری لە ئارەزووی خواردن، زۆرخۆری، خواردنی هەندێك خواردنی تایبەت.

• زۆرخەوی یان بێخەوی.

• هەستکردن بە شپرزەیی یان نەمانی کۆنترۆڵ.

• نیشانە جەستەییەکان وەکو ئاوسانی مەمك، ئازاری جومگە و ماسولکەکان، هەستکردن بە هەڵاوسان یان زیادبوونی کێش.

تێبینی: نیشانەکانی (١ – ٣) دەبێت لە زۆربەی سورەکانی ساڵی رابردوودا هەبووبێت.

ئەم نیشانانە بەشێوەیەکی ئاشکرا کاردەکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم حاڵەتە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان کاریگەری مادەی هۆشبەر و دەرمانەوە نەبێت.

ئەم حاڵەتە باشتر راڤە نەکرێت بەنەخۆشییەکی دەرونی تر (خەمۆکی، تۆقین، پەشێوی کەسێتی).

هۆکار:

- ناهاوسەنگی ئاستی ئیسترۆجین و پرۆجیستیرۆن.
- ناتەواوی لەرژێنی پەریزادە.
- گۆڕانکاری لەچالاکی ئیندۆرفین.
- بەرزبونەوەی ئاستی ئەلدۆستیرۆن.
- هەروەها بەرزبونەوەی ئاستی پرۆستاگلاندین.

چارەسەر:

١- زانیاریدان بەنەخۆش بۆ ئەوەی ئەم نیشانانە جیابکاتەوە لەنیشانەی نەخۆشییە هاوشێوەکان.

٢- خواردنی برێکی کەم خواردن و ژمارەی ژەمەکان زیادبکرێت بری سۆدیۆم و شەکر و کافایین کەمبکرێتەوە لەخواردندا.

٣- خۆ بەدوورگرتن لەبەکارهێنانی مادەهۆشبەرەکان.

٤- وەرزشکردن.

٥- بەکارهێنانی دەرمان:

- برۆمۆکریتین بۆ کەمکردنەوەی ئازاری مەمك.
- دەرمانی میزپێکەرە بۆ کەمکردنەوەی کێش و ئاوساوی.
- دەرمانی دژەدڵەراوکێ.
- دەرمانی دژەخەمۆکی بەتایبەتی ئەوانەی کاریگەریان لەسەر ئاستی سیرۆتۆنینە.
- ڤیتامین بی ٦ زۆر بەکاردەهێنرێت بەڵام کاریگەریەکەی روون نیە.

تەمەنی نائومێدی
Menopause

مەبەستمان لەتەمەنی نائومێدی ئەوەیە کەمێینە دوای تەمەنی (٤٥) یان (٥٠) ساڵی سوڕی مانگانەی نامێنێت و بێ ئومێد دەبێت لەمنداڵبوون، ئەم زاراوەیە زۆر جار چەمکێکی هەڵەدەدات بەدەستەوە ئەگەر مەبەست لەژیان تەنها خستنەوەی منداڵ بێت و مێینە وەکو ئامێرێکی جوجك هەڵهێنەر تەماشا بکرێت بەڵێ ئەمە تەمەنی نائومێدیە بەڵام ئەگەر وەك تاکێك سەیر بکرێت ئەوا ئومیدی مرۆڤ هیچ کاتێك لەقۆناغێکدا ناوەستێت، ئەو تەمەنە سەرەتای دەیەها ئومێد و خەونی نوێیە بۆ بەدیهێنانیان، هاوبەشی و رۆڵی کاریگەری مێینەی دەوێت.

نابێت بروانینە ئەم تەمەنە وەکو ئەوەی بریتی بێت لەبارێکی نەخۆشی بەڵکو ئەمە قۆناغێکی بایۆلوجییە هەر وەکو هەموو قۆناغەکانی تر باڵغ بوون و سکبوون و..... هتد.



تەنها مێینە توشی تەمەنی نائومێدی نابێت بەڵکو نێرینەش بەهەمان قۆناغدا تێدەپەڕێت لەژیانیدا، هەمان نیشانەی مێینەی هەیە لەکاتی ئەم تەمەنەدا وەکو عەرەق کردنەوە و خێرالێدانی دڵ و سوور بونەوە و گەرم داهاتن و هەست کردن بەلاوازی و خەمۆکی بەڵام بەهێواش تر و لەکاتێکی پێشکەوتووتر لەتەمەنیدا. بەپێی دکتۆر ﴿ کارۆسەرز ﴾ پسپۆر لەبواری نەخۆشییەکانی نێرینە (٥٠٪) ی نێرینە لەگرێی پێنجەمی تەمەنیاندا هەندێك لەو نیشانانەیان هەیە و ئاستی تێستۆستیرۆنیان دادەبەزێت.

مەرج نییە ئەم قۆناغە تەنها پەیوەندی بەتەمەنەوە هەبێت بەڵکو لەهەندێك باری نەخۆشیدا ئەم تەمەنە زۆر زوو دەست پێدەکات وەکو نەشتەرگەری لابردنی هێلکەدان و بەکارهێنانی دەرمانی دژەشێرپەنجە.... هتد.

لەم قۆناغەدا کۆمەڵێك نیشانە دەردەکەوێت کەمێینە نارەحەت دەکات وەکو:

١- هەست کردن بەماندوێتی، بەبێ ئەوەی ئەرکێکی قورسی ئەنجام دابێت.

٢- بێخەوی یان خەوی پچرپچڕ و زوو بەئاگاهاتن، هەندێکجار ناتوانێت بنوێت هەرچەندە خەوی دێت بەهۆی گەرم داهاتن و هەناسە تەنگیەوە.

٣- توڕەبوون و زوو هەڵچوون.

٤- نەمانی شەهیەی خواردن.

٥- نەمانی ئارەزووی کارکردن تەنانەت ئەگەر کارەکە ئاسانیش بێت.

٦- ئازار لەکاتی جووت بووندا بەهۆی کەم بوونەوەی شلەی دامێن (هەندێك مێینە پەنا دەباتە بەر بەکارهێنانی هەندێك گیراوە واباشترە ئەو مادانە بەکاربهێنرێت کەبناغەیەکی ئاویان هەیە نەك پێکهاتەیەکی چەوری چونکە زۆربەی مێینە هەستەوەریان هەیە بەرامبەر پێکهاتە چەوریەکان و ڕەنگە ببێتە هۆی ئازاردانی نێرینەش).

٧- کەمبونەوەی توانای کۆنترۆڵ بەسەرمیزکردندا بەتایبەتی لەکاتی کۆکە و پژمین و هەڵگرتنی شتی قورسدا بەهۆی پوکانەوەی دیواری میزەڵدان و هەوکردنی میزەڕۆ.

٨- پوکانەوەی ئێسك زیادبوونی ئەگەری شکانی ئێسکەکان بەتایبەتی ئێسکی حەوز.

٩- گەرم داهاتنی دەم و چاو و سوور بوونەوە و بەهۆی گۆڕانکاری لەئاستی هۆرمونەکان، هەندێکجار ئەم گەرم داهاتنە چەند خولەکێك دەخایەنێت و ڕەنگە تاکو سی خولەك بەردەوام بێت (هەندێك هۆکار هەن ئەگەری ڕوودانی ئەم گەرم داهاتنە زیاتر دەکەن وەکو زۆر خواردنەوەی قاوە و چا و بەکارهێنانی ئەلکحول و خواردنە تون وتاڵەکان و ترس و زەبری دەروونی.



هەندێك نیشانە و نەخۆشی دەرونی هاوشانی ئەم نیشانانە دەبێت وەکو خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و کەم بوونەوەی تەرکیز وخەیاڵ بردنەوە و بیرچوونەوە.... هتد.

کۆمەڵێك هۆکار هەن کاردەکەنە سەر زوو یا درەنگ دەست پێکردنی ئەم تەمەنەو

كاریگەریشیان هەیە لەسەر توندی بارەكە:

١- كەسێتی تاك: تاكو پتەو بێت و خۆڕاگربێت لەبەردەم ڕووداوەكانی ژیاندا هەمان هەڵویستی دەبێت بۆ ئەم گۆڕانكاریانەش.

٢- سكبوون و منداڵبوون: تاكو زیاتر بێت تەمەنی نائومێدی درەنگتردەبێت. بەڵام ئەمە هاندان نەبێت بۆ زۆر منداڵبوون چونكە ناكرێت لەبەرئەوەی دەست پێكردنی ئەم تەمەنە چەند ساڵێك دوابكەوێت هێندە منداڵ بخەیتەوە نەتوانیت پەروەردەیان بكەیت.

٣- جۆری پیشە: ژنی ماڵەوە زیاتر نارەحەت دەبێت وەك لەژنی دەرەوە كەدەتوانێت كاتی خۆی بەهەندێك چالاكی ترەوە خەریك بكات.

٤- تەمەنی هاوسەرگیری: تاكو تەمەنی شووكردن دوابكەوێت ئەگەری دەست پێكردنی تەمەنی نائومێدی زووتردەبێت.

لەم كاتەدا ڕۆڵی گەورەی مێرد و منداڵەكان دەردەكەوێت كەپێویستە لەسەریان بایەخێكی زیاتر بدەنە هاوسەر و دایكیان و لەچارەسەركردنی كێشەكانی ڕۆژانەو بڕیاردانىدا پرسی پێبكرێت و ئەو هەستەی لادروست بكرێت كەهێشتا تاكێكی چالاكی ماڵەو ئەگەر ڕۆڵی لەبوارێكدا كۆتایی هاتووە ئەوا دەیەها بواری تر هەیە چاوەڕێی هاوبەشی و بڕیاردانی ئەوە و ماڵ بەبێ ئەو لاسەنگ دەبێت، نەك هەرتاكە و بایەخ بەژیانی خۆی بدات و ڕۆڵی مەزنی دایك / هاوسەر تەنها ببێتە چێشتلێنەری ماڵ و هەست بەدابران بكات.

دەبێت بزانین لەم ماوەیەدا هەرچالاكیەك هۆشپێدانی مێینە بەدوور بگرێت لەبیركردنەوەی لەم بارە شتێكی وویستراوە وەكو وەرزش كردن یان بەشداری كردن لەچالاكی و بۆنە كۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیرییەكان.... هتد.

خەتەنەکردنی مێینە

Female Genital Mutilation

تێبینی: لەبەر ئەوەی ئەم بابەتە هەردوو چەمکی زانست و ئایین لەخۆدەگرێت بۆیە لەکاتی باسکردنیندا هەوڵدراوە باس لەبۆچوونە ئاینیەکە بەدرێژی بکرێت.

ئەوەی روونە خەتەنەکردنی نێرینە باسی لێوە ناکرێت یان زۆر بەکەمی باسی لێوە دەکەن چونکە لەرووی ئاینیەوە سەرجەم مەزهەبەکان کۆکن لەمەر کردنی ئەم کارە و لەرووی زانستیشەوە باس لەگەڵێك سود دەکرێت کەلەئەنجامیدا دەکەوێتەوە، بەڵام سەبارەت بەخەتەنەکردنی مێینە زانایان کۆکن لەوەی کەزیانی زۆری هەیە و مەزهەبەکانی ئاینیش جودان لەبارەی شەرعیەتی ئەم کارە!.

خەتەنە کردنی مێینە کەپێی دەڵێن (female genital mutilation) کەمانا راستییەکەی بریتیە لەبرینی بەشێك لەزێی مێینە، ئەم کردارە مێژوویەکی کۆنی هەیە میسریەکان باس لەسەدەیەك پێش مێژوو دەکەن، تاکو ئێستا لەمیسر و زۆربەی وڵاتانی کیشوەری رەش پیادە دەکرێت بەرێژەیەك لەزۆربەی وڵاتاندا جێی مەترسی گەورەیە کەلەهەندێك وڵاتدا دەگاتە نزیکەی (٩٩٪) ترسەکە تەنها لەبەرزی رێژەکەدا نییە بەڵکو لەشێوازی کردنیدا کەزیاتر لەوڵاتێك شێوازی سێهەم یان چوارەم هەڵدەبژێرێن.

بەگشتی ئەم کارە بەچوار شێواز دەکرێت:

١- لابردنی پێستی سەر قیتکە و بەشێك یان هەموو قیتکە.

٢- لابردنی قیتکە و بەشێك یان هەموو لچی بچوك.

٣- لابردنی قیتکە و هەردوو لچی بچوك و گەورە و تەسك کردنەوەی دەرچەی دامێن. لەمیسر وئەریتریا و گینیا وجیبۆتی و هەندێك وڵاتی تردا دەکرێت.

٤- سوتاندنی هەموو بەشەکان و شێواندنی سیمای ئەو ناوچەیە.

هەڵوێستی ئاینی ئیسلام سەبارەت بەخەتەنەکردنی ژنان؟

لەقورئانی پیرۆزدا هیچ دەقێك نییە راستەوخۆ یان تەنانەت ناراستەوخۆ ئاماژە بەم کارە بدات، بەڵام لەفەرموودەکانی پێغەمبەردا زیاتر لەفەرموودەیەك هەیە باس لەخەتەنەکردن ئەکات زۆربەیان تایبەتن بەنێرینە یان راڤەکاران بۆ هەردوو رەگەزی دادەنێن، بەپێی چەند فەرموودەیەك باس لەخەتەنەکردنی مێینە دەکات بەڵام (سەید طنطاوي) گومانی هەیە لەراستی ئەو فەرموودانە.

ئیمامی بوخاری لەفورموودەکەیدا لەدایکی موهاجرەوە باس لەوە دەکات کۆمەڵێك ئافرەتی رۆم پاش دەستگیرکردنیان دەبنە موسلمان عوسمانی کوری عەففان داوایان لێدەکات خەتەنەی خۆیان بکەن.

هەروەها شداد کوری ئەوس دەڵێت پێغەمبەر فەرموویەتی (خەتەنەکردن سونەتە بۆ نێرینەو مەکرەمەیە بۆ مێینە).

عەبدوڵلای کوری عومەریش باس لەوە دەکات کەپێغەمبەری (د. خ) باسی لەخەتەنەکردنی مێینەی کردووە (ابن كثیر) باس لەبرینی بەشێك دەکات نەك هەڵکەندن یان شێواندن واتە ئەو بەشەی کەزیادەیە لەئاسۆی بەشەکانی دەوروبەری.

لەتێروانین بۆ ئەو فەرموودانەی سەرەوە و هەندێك فەرموودەی تر کەبوار نییە باسیان بکەین و راڤەی هەریەکەیان بکەین و بەهێزی ولاوازی هەریەکەیان هەڵبسەگێنین بەڵام دەتوانین بڵێین مەزهەبەکانی ئیسلام جیاوازن لەهەڵوێستیان بەرامبەر بەم کارە بۆ نمونە:

١- مەزهەبی شافعی: بەواجبی دەزانێت بۆ نێرینە و مێینە.

٢- مەزهەبی حەنبەلی: دەڵێت سونەتە بۆ هەدوو رەگەز.

٣- مەزهەبی مالکی: دەڵێت واجبە بۆ نێرینە و مەکرەمە (رێزلێنان)ە بۆ مێینە.

وەك دەبینین هەڵوێستی پێشینەکان لەنێوان واجب و سونەت و مەکرەمەدایە و هیچ کامیان حەرامیان نەکردووە.

ئەوانەی لایەنگری ئەم کارە دەکەن رەنگە تەنها پاڵنەرە ئایینیەکە نەبێت چونکە وەك دیارە فەرموودەکان زیاتر لە ئەگەرێك هەڵدەگرێت و ئاشکراشە لەم بارانەدا لەئاینی ئیسلامدا کار بەپێی سودو زیانی هەڵدەسەنگێنرێت، بۆیە وای راڤە دەکەن کەشەهوەی جنسی مێینە کەم دەکاتەوە و پاراستنێتی لەلادان یان خراپ بەکارهێنانی ئارەزووی سێکسی!!



لێرەدا جێی خۆیەتی بپرسین چەند لەو ئافرەتانەی خەتەنە نەکراون تووشی لادان و خراپ بەکارهێنان بوون؟ و

چەندیش لەوانەی لەئەفەریقیا دەژین کەخەتەنەکردن تیایدا بڵاوە تووش نەبوون؟!! ئایا لادان تەنها پەیوەندی بە خەتەنە کردنەوە هەیە یان پەیوەندی بەهۆکاری ئابووری و کۆمەڵایەتی و سیاسی و پەروەردەیی و بۆماوەییەوە هەیە.

مەبەست لەخەتەنەکردنی شەرعی و ناشەرعی چیە!

ماوردی (زانایەکی ئیسلامە) دەڵێت بریتییە لەبرینی ئەو پێستەی دەکەوێتە بەشی سەرەوەی دامێن وەکو پۆپنەی کەلەشێر وایە. برینی نەك دەرهێنانی لەبندا هەروەها نەوەوی(زانایەکی تری ئیسلامە) دەڵێت بریتییە لەبرینی کەمترین بەشی ئەو پێستەی سەرو دامێن. هەر برینێك لەوە زیاتر بێت بەخەتەنەکردنی ناشەرعی دادەنرێت، گومان نییە ئەم دیاردەیە لەکوردستاندا هەیە و رێژەیەکی بەر چاوی مێینە بۆیان دەکرێت، بەڵام هیچ کات رێژەکە بو داتایانە نیە کە هەندێك رێکخراو بانگەشەی بۆ دەکەن و باس لە رێژەیەکی هاوتای ئەفەریقا دەکەن بەلکو رێژەکە زۆر لەوە کەمترە و هەندێك توێژینەوەی زانستی کەکراوە باس لە نزیکەی (٢٠٪) دەکات بە جیاوازی ناوچەکانەوە، بەڵام ئایا ئەوەی لەکوردستان دەکرێت چەندی شەرعیە؟

گومانی تێدا نییە ئەم کارە زیانی گەورەی هەیە لەسەر تەندروستی مێینە گرنگترین زیانەکانیش بریتین لە:

یەکەم: زیانە ڕاستەوخۆکان:

١- ئازار: لەسەرەتایی کارەکەدا چونکە زۆربەی جار بەبێ بەکارهێنانی بەنج دەکرێت و ئەو ناوچەیە برێکی زۆر هەستەوەری تێدایە.

٢- نەزیف: خوێن لێهاتن بۆ ماوەیەکی زۆر و بەبرێکی زۆر بەهۆی پچرانی یەکێك یان زیاتر لەبۆریەکانی خوێن کەزۆر جار لەلایەن کەسانی ناشارەزاوە دەکرێت ئەگەرنەڵێم هەمیشە لەلایەن ئەوانەوە دەکرێت!!

لێرەدا دەبێت بپرسین کێ ئەم کارە دەکات؟ ئایا ئەو کەسانە شارەزان لەکردنی ئەم کارەدا؟ ئایا تەنها مێینە ئەم کارە دەکات یان هەندێك لەنێرینەش بەم کارە هەڵدەستن؟ ئایا هیچ شوێنێکی فەرمی هەیە بۆ کردنی ئەم کارە؟ ئەگەر ئەم کارە دروستە، هیچ کام لە پزیشکانی نەخۆشی ژنان و منداڵبوون یان کارمەندانی پزیشکی بانگەشەی کردنی ئەم کارە دەکەن؟

٣- هەوکردن: بەهۆی بەکارهێنانی ئامێری پاکژ نەکراو یان خاوێن نەکردنی شوێنەکە یان پیسی دەستی ئەو کەسەی کارەکە دەکات. دەشێت هەوکردنەکە ئەندامەکانی ناوەوەش بگرێتەوە.

٤- کێشەی میزکردن بەهۆی پەنگ خواردنەوەی میزەوە لەئەنجامی ئازاری زۆر منداڵ دەترسێت میز بکات چونکە دەبێتە هۆی کولانەوەی برینەکە.

٥- تێکچوونی سیمای ناوچەکە و ناشرین بوونی پاش یەکگرتنەوەی برینەکە.

٦- کاریگەری دەروونی وەك ترس و دڵەڕاوکێ و زەبری دەروونی پاش فشار... هتد.

٧- مردن بەهۆی نەزیف یان بڵاوبوونەوەی هەوکردنەکە بەلەشدا.

دووەم: ماکەکانی پاش وەخت:

١- ئازار لەکاتی سوڕی مانگانە، ڕەنگە هۆکەی پەیوەنداربێت بەراهاتنی پێشینەوە.

٢- نارەحەتی لەکاتی کاری سێکسی و پشکنینی دامێن یان لەکاتی منداڵ بووندا بەهۆی تەسك بوونەوە و یەکگرتنەوەی نەشیاوی ئەو بەشانەی کەماونەتەوە.

٣- درێژ بوونەوەی ماوەی منداڵبوون بەتایبەتی لەقۆناغی دووەمدا کەپێویستی بەکشانێکی زۆر هەیە.

٤- ساردی سێکسی بەهۆی نەمانی هەندێك بەشی گرنگ (قیتکە و لچەکان) کەپێویستە بۆ وروژاندنی سێکسی و کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر مێینە.

٥- کاریگەری دەروونی نەمانی باوەڕ بەدەوروبەر لەئەنجامی ئەوەی منداڵ تا ئەو تەمەنەی ئەم کارەی بۆ دەکرێت (زیاتر لەتەمەنی نێوان ٦- ١٠ ساڵی دەکرێت ڕەنگە زیاتریش دوابخرێت) باوەڕێکی پتەوی بەدایباب (دایك و باوك) هەیە بەڵام لەو تەمەنەدا بەبەکارهێنانی فێڵ وفریودان وا لەو منداڵە دەکات لەگەڵیاندا بێت بۆ کردنی ئەو کارە بەپێدانی بڕێك پارە یان کرینی شیرینی یان بوکە شوشە یان هەرەشەکردن بەبێبەشکردنی لەشتێك ئەگەر رازی نەبێت یان تەنانەت باسی بکات هەندێکجار گریانیش قەدەغەیە. بێگومان وەبیرهاتنەوەی ئەم ڕووداوە کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ژیانی تاك. ئەگەر بیریش بچێت ئەوە لەجیهانی نەستدا دوور نییە ڕێڕەوی ژیانی تاك بگۆڕێت بەسەدوهەشتا پلەپێچەوانەی ئەو مەبەستەی ئەم کارەی بۆ دەکرێت لەلایەك بۆ سەلماندنی توانای خۆی کەئەم کارە کاری لەتوانای جنسی نەکردووە لەلایەکی تر ئەستەم نییە بۆ یەکێك لەمنداڵیدا فێربکرێت بەرامبەر بەوەی بەشێك لەجەستەی ببڕێت پاداشتێك وەرگرێت سبەینێ بۆ پاداشتێکی گەورەتر واز لەبەشێکی تریش بێنێت؟!!!

لێرەدا هەمان پرسیار دووبارە دەکەینەوە بەڵام بەجۆرێکی تر، گەرخەتەنەکردن هێندە زیانی هەبێت ئایا ئاینی پیرۆزی ئیسلام رازی دەبێت زیان بەمرۆڤ بگەیەنێت؟

بەکورتی بەرژەوەندی مرۆڤ لەکوێدا بێت شەرعی خوا لەوێیە.

گۆڕانکارییە جەستەیی و دەروونیەکانی سکبوون
Physiological and Psychological changes during pregnancy.

بێ گومان یەکێك لەئەنجامەکانی کاری سێکسی لەنێوان نێرو مێدا بریتیە لەسکبوون جا ئەگەر ئەو پەیوەندییە لەسنووری خێزاندا بکرێت (لەنێوان ژن و مێردا) یان لەدەرەوەی سنووری خێزان. ژمارەیەکی زۆر گۆڕانکاری هەیە لەرووی جەستەیی و دەروونیەوە بەسەر مێدا دێت و هەندێك لەو گۆڕانکاریانە هاوسەرەکەشی دەگرێتەوە و کاریگەری هەیە لەسەر ژیانی خێزانی.

گرنگترین ئەو گۆڕانکاریانەش بریتییە لە:

١- کۆئەندامی سوڕان:

قەبارەی خوێن بەنزیکەی (٣٠ ٪) زیاد دەکات، ژمارەو قەبارەی خرۆکەی سوور (٢٠ ٪) زیاد دەکات، بری پلازما (٥٠ ٪) زیاد دەکات، ئەمەش دەبێتە هۆی روون بوونەوەی خوێن و دەرکەوتنی کەم خوێنی.

بری ئەو خوێنەی کەدڵ پاڵی پێوە دەنێت لەخولەکێدا لە (٤- ٥) لیتر / خولەك زیاد دەکات بۆ (٦ لیتر / خولەك).

– ژمارەی لێدانی دڵ (١٢ – ١٨) لێدان لەخولەکێك دا زیاد دەکات.

– فشاری خوێن لەزۆربەی ئافرەتەکاندا دابەزین بەخۆوە دەبینێت بە(٤- ٦) ملم جیوە بۆ فشاری سەرەوەی خوێن، (٨ – ١٥) ملم جیوە بۆ فشاری خوارەی خوێن.

٢- کۆ ئەندامی هەرس

- دڵ تێکەڵهاتن بەتایبەتی لەبەیانیان نزیکەی (٣٠ ٪) مێینە ئەم حاڵەتەی هەیە.
- زیاتر ئارەزوو کردنی خواردن.
- دڵەکزە یان دڵەسوتێ. Heart burn
- قەبزی: دەبێت لەم بارەدا ئاگاداربین نابێت چارەسەری ئەم حاڵەتە بەحەب یان گیراوە بکرێت بەڵکو وا باشترە ئەو خواردنانە بخوات کەمادەی ریشاڵیان زۆرە و دەبنە هاندەر بۆ زاڵبوون بەسەر گرفتەکەدا.

٣- كۆئەندامی هەناسەدان

١- ژمارەی هەناسەدان لەخولەكێدا ناگۆڕێت.

٢- قەبارەی ئەو هەوایەی لەهەر هەناسەدانێك و هەناسەوەرگرتنێك دا هەیە بەشێوەیەكی بەردەوام زیاد دەكات.

٣- ئەو هەوایەی لەسییەكاندا دەمێنێتەوە پاش گەورەترین هەناسە دانەوە كەم دەبێتەوە لە (٩٦ , ٠) لیتر بۆ (٧٧ , ٠) لیتر.

٤- ئەو هەوایەی دەدرێتە دەرەوە پاش هەناسەدانەوەیەكی ئاسایی كەم دەبێتەوە لە (٦٥ , ٠) لیتر بۆ (٥٥, ٠) لیتر.

٥- ئەو هەوایەی كەلەسییەكاندایە پاش هەناسەدانەوەیەكی ئاسایی بەرێژەی (١٨ ٪) كەم دەبێتەوە.

٦- ئەو هەوایەی لەماوەی خولەكێدا وەردەگیرێت و دەدرێتەوە قەبارەكەی بەنزیكەی (٤٠٪) زیاد دەكات.

٤- كۆ ئەندامی میز:

- كشانی حەوزی گورچیلەو بۆری میز (كەبەر پرسە لەگواستنەوەی میز لەگورچیلەوە بۆ میزەڵدان) لەنزیكەی (٩٠ ٪) مێ ینەدا.
- زوو میزكردن.

٥- لە پێستدا:

گۆڕانی ڕەنگی پێست بەتایبەتی ڕوومەت كەڕەنگی قاوەیی دەبێت و پەڵەپەڵەی نارێك و پێكی لێ بەدیار دەكەوێت (ماسكی سك بوون). هەروەها لەناوچەوانیشدا هەیە كەپێی دەڵێن كڵۆزما.

٦- كێش:

زیادبوونی كێشی ئافرەتەكە بەنزیكەی (١٢,٥) كگم لەسەرەتای سك بوونەوە تاكۆتایی سكەكە. بەبێ ئەوەی كۆبوونەوەی ئاو ڕووبدات زیاد بوونی كێش بەم جۆرەی خوارەوە دەبێت:

١	بەش	١٠ هەفتە كێش بەگرام	٢٠ هەفتە كێش بەگرام	٣٠ هەفتە كێش بەگرام	٤٠ هەفتە كێش بەگرام
٢	كۆرپەلە	٥	٣٠٠	١,٥٠٠	٣,٤٠٠
٣	وێلاش	٢٠	١٧٠	٤٣٠	٦٥٠
٤	شلەی ناو منداڵدان	٣٠	٣٥٠	٧٥٠	٨٠٠

٥	منداڵدان	١٤٠	٣٢٠	٦٠٠	٩٧٠
٦	مەمك	٤٥	١٨٠	٣٦٠	٤٠٥
٧	خوێن	١٠٠	٦٠٠	١,٣٠٠	١,٢٥٠
٨	شلەی نێوان شانەکان	٠	٣٠	٨٠	١,٦٨٠
٩	هەڵگیراوەی دایك	٣١٠	٢,٠٥٠	٣,٤٨٠	٣,٣٤٥
١٠	سەرجەم	٦٥٠	٤,٠٠٠	٨,٥٠٠	١٢,٥٠٠

نیشانەکانی سك بوون:

بێگومان هەر گۆڕانکاریەك لەلەشی مرۆڤدا ڕوودەدات کۆمەڵێك نیشانە هەن بەهۆیەوە تاك هەست بەوە دەکات ئەو گۆڕانکاریە ڕووی داوە، سکبونیش یەکێکە لەو بارانەی مێیە بەهۆی کۆمەڵێك گۆڕانکاریەوە دەزانێت کەسکی هەیە (دووگیانە).

گرنگترین ئەو گۆڕانکاریانەش بریتیە لە:

١- نەمانی سووری مانگانە (Amenorrhea).

٢- دڵ تێکەڵهاتن بەتایبەتی لەبەیانیاندا.

ئەم نیشانەیە لەسەرەتای هەفتەی شەشەمەوە دەست پێدەکات لەنزیکەی (٣٥٪) ئافرەتی دووگیان ئەم نیشانەیان هەیە. دوای چەند هەفتەیەك نامێنێت.

٣- گەورە بوون و بەئازار بوونی مەمك لەهەفتەکانی سەرەتای سکبووندا.

٤- میزەچورکێ بەهۆی ئەوەی منداڵدان فشار دەخاتە سەر میزەڵدان.

٥- گەورە بوونی سك کەئەمە نیشانەیەکە لەدواییدا ئافرەت دەیبێت بەڵام لەهەفتەکانی سەرەتای سکبووندا ئافرەت هەست بەقورسیەك دەکات لەناو سکیدا.

٦- جووڵەی کۆرپەلەکە یەکەم جار لەنێوان هەفتەی (١٨ – ٢٠) هەستی پێ دەکات بەڵام ئەو ئافرەتەی چەند سکێکی بووبێت دووهەفتە زووتر هەست بەجووڵەی کۆرپەلەکەی دەکات لەهەفتەی (١٦ – ١٨).

کۆمەڵێك نیشانەی تر هەن کە پزیشك بەهۆیەوە دەزانێت مێینە سکی هەیە:

١- گەورە بوونی منداڵدان.

٢- نەرم بوون و شین هەڵگەڕانی ملی منداڵدان بەهۆی زۆری موولوولەکانی خوێن.

٣- دەست لێدانی بەشەکانی لەشی کۆرپە.

٤- گوێگرتن لەلێدانی دڵی کۆرپە بەهۆی دەزگایەکی تایبەتەوە.
٥- لەڕێگەی پشکنینەوە بەتایبەتی:
← پشکنینی میز.
← پشکنینی خوێن.
← پشکنینی سۆنەر.

سکبوون وەك هەریەك لەگۆڕانکارییە فسیۆلۆژیەکانی تر بەسەر مێدا دێت و کاریگەری دەرونی هەیە لەسەر ژیانی هاوسەری بەگشتی و مێینە بەتایبەتی.

گرنگترین ئەو گۆڕانکاریانە بریتین لە:

١- هەستکردن بەناسنامەی مێینە: ئەمەش پەیوەستە بەوەی تا چ رادەیەك مێینە شادمانە بەوەی خاوەن ڕەگەزی خۆیەتی هێندە هەست بەخۆشی و شانازی دەکات بەسکبوون و ساتەکانی بەخۆشی دەباتە سەر سەرەڕای نارەحەتییە جەستەییەکان کەهاوشانن لەگەڵ قۆناغەکانی سکبوون. بەردەوام باس لەگۆڕانکارییە خۆشەکان دەکات، بەڵام ئەوەی حەزناکات سکی ببێت و رقی دەبێتەوە لەوەی مێیە، هەست بەگەلێك نارەحەتی دەکات و تا بۆی بکرێت هەواڵی سکەکەی دەشارێتەوە.

٢- کاریگەری ئەو بۆچونانەی هەیە لەبارەی سکبوون لای هەندێك، تەنها خۆشیەکانی بیستووە بۆیە شادمانە بەوە ئەگەر باسی ئازار ونارەحەتییەکانی بیستبێت بەترس و دڵەڕاوکێ وە پێشوازی لێ دەکات. بۆیە دەبێت مێینە پێش وەخت خۆی بۆ سەرجەم ئەگەرەکان ئامادە بکات و بەشێوەیەکی واقعیانە هەڵسوکەوت بکات.

٣- تەمەنی سکبوون: گومانی نیە تەمەنی مێ لەکاتی سکبووندا کاریگەری گەورەی هەیە، لەسەرەتاکانی تەمەندا شتێکی خوازراوە لای زۆربەی زۆری مێینە و لەدوای تەمەن (٤٠) ساڵیەوە هێندە خوازراو نیە لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر.



٤- ژمارەی سکەکە: بۆ نمونە ئەگەربۆ ماوەیەکی زۆر بێت منالی نەبوبێت لەکاتی سکبوندا هەست بەدڵگەشیەکی تەواو دەکات و هەموو نارەحەتیەکانی نەبوونی سك و ئازارەکانی سکبوونیشی بیر دەچێتەوە. بەلام ئەگەر ژمارەیەکی زۆر منداڵی هەبێت و ئارەزووی سکبوون نەکات و تەمەنێکی زۆری هەبێت، بێگومان لەم بارەدا حەز بەسکبوون ناکات لەبەر هۆکاری کۆمەلایەتی و دەرونی و تەندروستی.

سەیر لەوەدایە کۆرپە هەست بەم هەڵوێستەی دایك دەکات کەدایك خۆشی دەوێت یان نا، لەرێگەی هەندێك پێکهاتەی کیمیاویەوە کەهەندێك رژێن دەری دەدات بۆیە منداڵ پاش لەدایك بوون کەسێتیەکی توند و شەرانی لێدەردەچێت بەتایبەتی ئەگەر دایك هەولی لەباربردنی کۆرپەکەی بدات. ئەگەر دایك هەڵوێستی خۆی بگۆرێت لەمانگەکانی کۆتایی سکەکەیدا ئەو کاریگەریە گەورەیەی نییە لەسەر رەفتاری منداڵەکەی چونکە ئەم رەفتارانە لەمانگەکانی سەرەتای سکبووندا دەچەسپێت.

٥- پەیوەندی هاوسەری: هەرچەندە هاوسەر خۆشەویست بێت هێندە مێ حەز بەسکبوون دەکات لەهاوسەرەکەی وپێچەوانەکەشی راستە. بۆیە بوونی پەیوەندی خۆشەویستی ولێکتێگەشتن لەنێوان هەردوو هاوسەردا نەك تەنها کاریگەرە لەسەر ژیانی هەردووکیان بەڵکو کاریگەری ئاشکراشی هەیە لەسەر پەیوەندی دایك و کۆرپەکەی کەبێگومان پاشان ئەم پەیوەندیەش رەنگ دەداتەوە لەژیانی ئایندەی خێزاندا.

٦- ئەگەر تێروانینەکان بەبارە ئەرێنیەکەیدا بێت ئەوە مێ هەست بەئارامی و شادی و ناسنامەی مێینەیی و باوەربەخۆبوون دەکات، خۆ ئەگەر تیروانینە نەرێنیەکان بێت ئەوە هەست بەنائارامی و دڵەراوکێ و خەمۆکی و وەسواسی و نیشانە سایکۆسۆماتیەکان ((Psychosomatic دەکات.

کاریگەری سکبوون لەسەر پەیوەندی خێزانی:

زۆرجار سکبوون دەبێتە هۆی بەهێزبوونی پەیوەندی هەردوو هاوسەر چونکە هەست دەکەن بونەوەرێك هەیە پێویستی بەچاودێری هەردووکیانە، دەبێتە هۆی پتەو بوونی پەیوەندی کۆمەلایەتی ودەرونی و جەستەیی..... هتد. هەندێکجار زۆر کێشەی خێزان لەگەڵ بیستنی هەواڵی سکبووندا کۆتایی پێدێت و هەردوو هاوسەر بەعەقلێکی گەورەتر بیردەکەنەوە هەریەکە ئامادەیە واز لەهەندێك تایبەتمەندی خۆی بێنێت ئامادەی بەخشین بێت لەپێناو ئەم کۆرپەیەی کەبەرپرسیارن لەبوونی.

لەلایـەکی تـرەوە هەنـدێکجار مـێ زۆر زیـاتر لەپێویـست بایـەخ بەسـکەکەی دەدات و تارادەیەك هاوسەرەکەی فەرامۆش دەکات ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی هاوسەرەکەی هەست بەتەنیایی و بێزاریی دەکات و هۆشپێدانی بەرەو دەرەوەی ماڵ بروات و هەست دەکات ئەم کۆرپەیە هاوسەرەکەی لێدەبات.

لەهـەمان کاتـدا بـاوك هەسـت بەشـانازی دەکـات و شـادمانە بـەوەی پیـاوێتی خـۆی سـەلماندوە و رووی سـورە لـەنێوان هاوەرێکانیـدا و هەنـدێکجار ئـەم هەسـتە تێکـەڵ بەلۆمـەکردنی خـود دەبێـت بەتایبـەتی ئەگـەر هاوسـەرەکەی توشـی نارەحـەتی بێـت لـەماوەی سـکەکەیدا. لەهەنـدێك حاڵـەتدا پیـاو بایەخـدانی بـە خێزانەکـەی تـەنها لەبـەر سـکەکەیەتی و زۆرجار بە خێزانەکەی دەڵێت ئەگەر لەبەر ئەوەی سکەکەت نەبێت وا دەکەم وا دەکەم زۆرجار دەگاتـە ئاسـتێك کـە خێزانەکـەی هەسـت بکـات ئـەوەی بـەلای هاوسـەرەکەیەوە گرنگـە تـەنها سکەکەیە نەك ئەم ئەمەش کاریگەری نەرێنی زۆری دەبێت لەسەر لایەنی دەرونی مێینە.

سکبوون وکاریگەری لەسەر پەیوەندی سێکسی:

ئەم پەیوەندییە دەتوانرێت بەشێوەیەکی ئاسایی بەردەوام بێت تەنها لەو بارەدا نـەبێت کەمێینە توشی خوێن بەربوون دەبێت ئەمـەش ووریاکەرەوەیە سەبارەت بەلەبارچوون ئەگـەر مانگـەکانی سـەرەتای سـکبوندا بێـت و لەمانگـەکانی کۆتـایی سـکبووندا ئاگادارکردنەوەیـە لەبوونی گرفت لەشوێنی وێلاش.

دەبێـت هـەردوو هاوسـەر بـەئاگابن لـەوەی فـشار نەخەنـە سـەر کۆرپـە و هەنـدێکجار واپێویست دەکات شێوازی جووت بوون بگۆرن.

سەبارەت بەئارەزووی سێکسیش رەنگە زیاتر یان کەمتر بکات بـەپێی بۆچوونی هـەردوو هاوسـەر لەمـەر سکبوون و سێکس. هەندێك پیـاو لـەو ماوەیـەدا حـەز بـەنزیك بوونـەوە ناکات لەهاوسەرەکەی بەهۆی ئەوەی دیمەنی هاوسـەرەکەی سـەرنج راکێش نییـە. دوور نییە توشی گرێـی مادۆنا بێـت و لـەو باوەرەدا بێت جووت بوون لەماوەیـەی سـکپریدا سوکایەتی کردنـە بەشتێکی پیرۆز. سەبارەت بەمێ دەشێت لەو ماوەیەدا حەز بکات زیاتر لەهاوسـەرەکەی نزیك بێتەوە مەرج نییە بەمەرامی جووت بوون بەڵکو تـەنها وەك سۆزێك، هەوڵبدات زۆرترین کات لەگـەڵ هاوسـەرەکەیدا بەسـەر بـەرێت و حـەز بـەباس کـردن وگفتوگـۆکردن دەکـات لەگـەڵ کۆرپەکەی.

لێرە جێـی خۆیـەتی ئامـاژە بەراستیەکی زانستی بدەین ئـەویش ئەوەیە کەکۆرپـە لـەدوا مانگەکانی تەمەنی لەسکی دایکیدا گوێی لـەدایکی دەبێت کاتێك دایك چیرۆك بۆ کۆرپەکەی

دەگێڕێتەوە تێبینی کراوە ئەگەر دایك کۆمەلێك چیرۆك بۆ کۆرپەکەی بگێڕێتەوە پاش لەدایك بوون هەمان چیرۆك و چیرۆکێکی جیا بگێڕێتەوە ئەوا منداڵەکەی زیاتر بایەخ بەچیرۆکە بیستراوەکە دەدات.

هەندێکجار سك دەبێتە خەبەرێکی ناخۆش ئەگەر کۆرپە ناتەواوی جەستەیی هەبێت و هەردوو باوان چاوەڕێی ئەوە بن کەمنداڵێکی ناتەواویان دەبێت و هەردوو خۆیان بەبەرپرسیار دەزانن سەبارەت بەو منداڵە. لای هەردووکیان ئەمە کارەساتێکی گەورەیە و فشارێکی دەروونی گەورە دروست دەکات لەسەرەتای تەمەنی ئەم دوانەدا و گەلێك کێشەی لێدەکەوێتە و پێویستی بەهاوکاری کەسوکار هەیە سەرەڕای یارمەتی پزیشکی دەروونی و چارەسازی دەروونی و توێژەری کۆمەڵایەتی.

چەند حاڵەتێك هەیە کەجێی باس کردنە چونکە کاریگەری دەرونی خۆی هەیە :

١- هەندێکجار مێینە بەبێ ئەوەی سکی هەبێت لەو باوەڕەدایە کەسکی هەیە و نیشانەکانی سکبوون بەدەردەکەون وەکو وەستانی سوڕی مانگانە و دڵتێکەڵهاتن و گۆڕانکاریەکانی سنگ و هەست کردن بەجوڵەی منداڵەکەی.... هتد. لەم بارەدە دەبێت ئەو حاڵەتە هەناویانە یەکلا کەینەوە کەئەگەری بونیان هەیە سکبوون لەدەرەوەی منداڵدان یا وەرەمی یەکێك لەئەندامەکانی حەوز یا....هتد. دەشێت پشکنینەکان ئەنجامی پۆزەتیف بێت هەرچەندە ئەگەر نەگەتیفیش بێت لەسەر بۆچونی خۆی سووره کەدووگیانە، ئەمەش زیاتر لەو ژنانەدا هەیە کەماوەیەکی زۆر پاش منداڵبوون سکیان نابێت یان زۆر ئارەزووی منداڵبوون دەکەن و هەندێکجار نەخۆشییەکی دەروونیە.

٢- هەندێکجار نیشانەکانی دووگیانی لەهاوسەرەکەیدا دەردەکەوێت واتە لەنێرینەدا هەرچەندە ئەمە حاڵەتێکی دەگمەنە بەڵام ڕوودەدات و ئەم حاڵەتە پێی دەڵێن کۆنیشانەی کۆڤاد. هەندێك کۆمەڵگە بەخۆشەویستیەکی قوڵی دادەنێن لەنێوان هەردوو هاوسەردا. ئەگەرئەم بۆچونە ڕاست بێت، ئەگەر ئێمە نەتوانین هاوسەرەکانمان هێندە خۆش بوێت کەنیشانەکانی دووگیانی لەئێمەدا بەدەربکەوێت با هێندە خۆشمان بوێن هەرگیز ئازاری دڵیان نەدەین و لەکاتی دووگیانیدا هاوەڵی ڕاستەقینەیان بین و هەمیشە لەخەمی ئەوەدا بین شادمانیان بۆ برەخسێنین.

نەزۆکی
Infertility

ئەو زاراوەیەی زۆر جار بنەمای خێزان لەبن هەڵدەتەکێنێت و هەموو پەیمان وخۆشەویستی و نەخشەکانی ئاینده تێك دەدات و هەموو سیماو جوانیەکانی خێزان دەکاتە دۆزەخ و وا لەکۆمەڵ دەکات بەچاوێکی ترەوە بروانن تاکی نەزۆك وخێزانی نەزۆك جا چ چاوی بەزەیی بێت یان چاوی سوکایەتی!!

زۆرجار چەمکی نەزۆکی بەهەڵە بەکاردەهێنرێت و بەخێزانێك دەوترێت کەحاڵەتی نەزۆکیان هەیە بەبێ ئەوەی حاڵەتی نەزۆکیان هەبێت.

نەزۆکی خێزان گەلێك کێشەو نەهامەتی لێدەکەوێتەوە بەتایبەتی ئەگەر هۆکاری نەزۆکییەکە لەئافرەتەوە بێت یەکسەر بەپێی بارودۆخی کۆمەڵایەتی پینەو پەڕۆ بۆ پیاو دەهێنرێتەوە کەبۆی هەیە ژنێکی تر بهێنێت یان دەگاتە ئەوەی کەپێویستە ژن بهێنێت و بەڵگەی کۆمەڵایەتی و ئاینی یەك لەدوای یەکی بۆ دەهێننەوە، ئەگەر هۆکاری نەزۆکییەکە لەنێرینەوە بێت ئەوا ئەم هات و هوریایەی بۆ ناکرێت و زیاتر باس لەوەدەکرێت کەئەمە قسمەت و نسیبەو مرۆڤ دەبێت بەبەشی خۆی رازی بێت و بەمێینە دەڵێن گرنگ ئەوەیە پیاوێك هەیە سترت بکات! چەترێك هەیە نایەلێت باران تەڕت بکات!.



بەڵام کەس باس لەوە ناکات ئەم ژنەش مافی خۆیەتی حەز لەمنداڵ بکات و غەریزەی دایکایەتی خۆی تێر بکات و ئەگەر بیر لەوە بکاتەوە شووی دووەم بکات تانەو تەشەری کۆمەڵگە وازی لێناهێنێت، دەبێتە بنێشتە خۆشەی بن دانی هاوسێکانی و کەسوکاری پیاو تەنانەت هەندێکجار کەسوکاری خۆی.

نەزۆکی سێ جۆری هەیە : -

١- سەرەتایی (Primary Infertility).

ئەو بارەیە کەنێرو مێ پەیوەندی سێکسیان دووگیانی لێناکەوێتەوە پاش ماوەی ساڵێك یان زیاتر لەپەیوەندی سێکسی بەبێ هیچ رێگرێك.

٢- دووەمی (Secondary Infertility).

ئەوبارەیە کەلەپێشدا سکبوون رووی داوەو دەشێت منالیشیان بووبێت بەڵام ئێستا پاش ساڵێك لەپەیوەندی سێکسی بێ رێگر دووگیانی ڕوونادات.

٣- خۆبەخشانە (Voluntary Infertility).

ئەو بارەیە کەهەوڵی سك بوون نادەن بەهۆی بەکارهێنانی یەکێك یان زیاتر لەرێگەکانی رێگرتن لەسکبوون.

بەپێی زیاتر لەتوێژینەوەیەك گەرتەمەنی مێینە لە (٢٥) ساڵ کەمتر بێت ئەوا لەماوەی شەش مانگی یەکەمی پەیوەندی سێکسی بێ رێگر لە (٦٠٪) ی خێزانەکاندا سك بوون روودەدات و لەماوەی (١) ساڵی هەمان پەیوەندی دا (٨٥٪) ی خێزانەکان سك بوون روودەدات ئەمەش واتە رێژەی نەزۆکی نزیکەی لە (١٠-١٥٪) خێزانەکان بەدەستیەوە دەناڵن.

نەزۆکی کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر خێزان لەرووی:

١- بەردەوام بوونی پەیوەندی خێزانی.

٢- بەردەوام بوونی پەیوەندی سێکسی.

٣- کاریگەری لەسەر باری دارایی خێزان بەهۆی گرانی ئەو پشکنین و ئازمایشانەی کەپێویستە بۆ دیاری کردنی هۆکاری نەزۆکییەکە جگە لەچارەسەر کردن.

٤- پەیدا بوونی کێشەی کۆمەڵایەتی لەئەنجامی توانج دان لەخێزانەکە لەلایەن کەسوکارەوە، بەتایبەتی ئەگەر هۆکاری نەزۆکییەکە لەمێینەوە بێت.

٥- ئەو کەسەی کەهۆکاری نەزۆکییەکەیە هەست بەکەمی دەکات و زۆرجار تووشی نارەحەتی دەرونی و تەنگژەی دەرونی دەبێت.

هۆکانی نەزۆکی:

١- ئەو هۆکارانەی پەیوەندی بەنێرینەوە هەیە :

أ- سپێرم: وەك ئاشکرایە سپێرم یان تۆوی پیاو لەلایەن گوونەکانەوە دروست دەکرێت، بەشێوەیەکی ئاسایی پلەی گەرمی کیسەی هەڵگری گونەکان یەك پلە لەپلەی گەرمی لەش

نزم تره، هەربەرز بوونەوەیەك لەپلەی گەرمی كیسەی هەڵگری گونەكان (Scrotum) یان پلەی گەرمی گونەكان خۆیان كاردەكاتە سەر توانای دروست بوونی سپێرم، ئەم حاڵەتە زیاتر لەو كەسانەدا هەیە كەگونیان دانەبەزیوەو نەهاتۆتە خوارێ بۆ ناوكیسەی گونەكان یان ئەو كەسانەی حاڵەتی (Varicocele) واتە كیسەی ئاوییان هەیە.

زیاتر لەهۆكارێك هەیە كەپلەی گەرمی ئەم ناوچانە بەرز دەكاتەوە وەكو حەمامی گەرم، جلی ژێرەوەی ئەگەر تەسك وتوند بێت یان مادەی نایلۆنی بێت، هەوكردنی گونەكان.

هەروەها هەندێك دەرمان هەیە دەبێتە هۆی كەم كردنەوەی چالاكی سێكسی و كاردەكاتە سەر رادەی دروست بوونی سپێرم لەوانە دەرمانەكانی:

- دژە فێ.
- دژەسایكۆسسەكان.
- هەندێك دەرمانی دژە فشار.
- چارەسەری كیمیاوی كەبۆ نەخۆشی شێرپەنجە بەكاردێت.

بەپێی رێكخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) دەبێت سیمین (تۆواو) ئەم تایبەتمەندیانەی هەبێت ئەوكاتە بەئاسایی دادەنرێت:

	تایبەتمەندی	بری ئاسایی
١	بری تۆواو	٢-٥ س س
٢	ماوەی بەشلی مانەوە	٣٠ خولەك
٣	چری	٢٠ ملیۆن سپێرم / ١ س س
٤	جوڵە	زیاتر لە٥٠٪
٥	شێوە	زیاتر لە٣٠٪
٦	خرۆكەی سپی	١ ملیۆن /١ س س

ب/ نەتوانینی گواستنەوەی سپێرم.

بەهۆی ناتەواوی پێچاوپێچ (بوربوخ) (Epididymus)

گیرانی جۆگەكان بەهۆی ناتەواوی دروست بوونیان یان ناتەواوی رووپۆشی جۆگەكان كە بەكوڵك (سیلیا) (Cilia) داپۆشراون و نەجووڵانی سیلیاكان بۆ گواستنەوەی سپێرم یان بەهۆی هەڵبەستن (Vasectomy) واتە هەر ناتەواوییەك هەبێت لەسەرەتای دەست پێكردنی جۆگەكان تاكو كۆتایی جۆگەكان كاردەكاتە سەر گواستنەوەی سپێرم.

ج/ نەتوانینی توانای دەرهاویشتنی تۆواو.

کە ئەمە نزیکەی (١-٢ ٪) هۆی نەزۆکی یە لەپیاواندا بەهۆی:

- گەڕاندنەوەی تۆواو بۆ ناو میزەڵدان.

- ناتەواوی لەکۆئەندامی دەماری نابەسۆز (Parasympathetic) کەبەرپرسیاری دەرهاویشتنی تۆواوە.

- هاویشتنی پێش وەخت (Rapid ejaculation).

٢- ئەو هۆکارانەی کە پەیوەندی بەمێینەوە هەیە:

ا/ کێشەی دروست بوونی هێلکە.

- دروست نەبوونی هێلکە.

- دروست بوونی بەشێوەیەکی کەم یان لەماوەی نارێکوپێکدا بەهۆی:

ا/ژێر لانکە رژێن (Hypothalamic Gland) رژانی هۆرمۆنی (GNRH) بەشێوەیەکی نائاسایی کەکاردەکاتە سەر دۆپامینێرجیك یان ئیندۆرفینێرجیك تۆن. (Dopaminergic or Endorphenergic Tone) کەکاردەکاتە سەر دروست بوونی هێلکە.

هەندێکجار بەهۆی هۆکاری دەرەکی یەوە دەبێت لەوانە:

- فشاری دەروونی زۆر.

- لەدەستدانی کێشی لەش بەخێرایی.

- بەکارهێنانی هەندێك دەرمان.

ئەگەر بەهۆی هۆکاری دەرەکیەوە بێت چارەسەری ئاسانترە.

ب / رژێنی نخامی (Pituitary Gland) ژێر مێشکە رژێن.

تێکچوونی رژانی پرۆلاکتین (Prolactin) کەدەبێتە هۆی نەمانی سووری مانگانە و دانەبەزینی هێلکە بەهۆی بوونی وەرەم لەم رژێنەدا یان هەندێکجار بەهۆی فشاری دەروونییەوە ئاستی پرۆلاکتین بەرزدەبێتەوە بەڵام هەرکاتێك ئاستی پرۆلاکتین چووە سەرو (١٠٠٠) یەکە/لیتر ئەوەدەبێت زیاتر بیرمان بۆ وەرەم (Adenoma) بچێت وەك لەباری دەروونی.

ج / هێلکەدان (Ovary):

کیسەی سەر هێلکەدان (Ovarian Cyst) گرنگترین هۆکاری نەزۆکییە لای مێینە بەتایبەتی لەژنانی کیشوەری ئاسیادا، کەدەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی ئاستی (Lutenizing Hormone) کەبەرپرسیارە لەگەشەکردنی تەنی زەردو تێکچوونی هاوسەنگی لیوتینایزینگ هۆرمۆن و هۆرمۆنی تۆپەڵەهەژێن، هەروەها دەشێت ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ئەندرۆجین (Androgen) ئەم ئافرەتانە بەوە جیا دەکرێنەوە کە:

- بوونی مووی وەکو ڕیش و سمێڵ لەڕوودا.
- قەڵەوی.
- کەمی سووری مانگانە (Oligomenorrhoea).
-

د / کوێرە رژێنەکان (Endocrine gland):

بەتایبەتی رژێنی پەریزادە (Thyroid Gland) (غدەی دەرەقی) کەزیادبوون و کەم بوونی چالاکی ئەم رژێنە دەبێتە هۆری تێك چوونی سووری مانگانە و دروست بوونی هێلکە.

رژێنی سەر گورچیلە (Suprarenal Gland) کەدەبێتە هۆی سەرهەڵدانی کۆنیشانەی کوشین (Cushing Syndrome) بەهۆی ناتەواوی لەرژێنەکەدا.

ه / ناتەواوی لەکرۆمۆسۆمەکان (Chromosomal Disorder)

بەشێوەیەکی ئاسایی ژمارەی کرۆمۆسۆمەکانی مێ (XX+٤٤) هەموو زیادبوونێك یان کەم بوونێك لەم ژمارەیە بەتایبەتی کرۆمۆسۆمەکانی دیاری کردنی ڕەگەز (XX) دەبێتەهۆی ناتەواوی وە کارکردنە سەر توانای سکبوون وەکو کۆنیشانەی تێرنەر (Turnar Syndrome) کەژمارەی کرۆمۆسۆمەکانی (X+٤٤).

٢ -جۆگەی فالوپ (Fallopian Tube)

وەکو دەزانین فرمانی جۆگەی فالوپ گواستنەوەی هێلکەیە لەهێلکەدانەوە بۆمنداڵدان بەڵام هەندێکجار ناتوانێت ئەم فرمانە جێبەجێ بکات بەهۆی:

ا/ لەناوچوونی فمبریا (تیسکەکان) (Fimbriae) کەچەند ریشاڵێکن بۆ وەرگرتنی هێلکە و گەیاندنی بەناو جۆگەکە.

ب/ تێکچوونی ڕووپۆشی جۆگەکە.

ج/ هەوکردنی جۆگەی فالوپ (Salpangitis)

د/ ئەونەخۆشیانەی لەرێی سێکسەوە دەگوێزرینەوە هەندێکجار کار لەم جۆگەیە دەکەن و دەبنە رێگر لەسکبوون لەوانە (کلامیدیا، تراکۆمۆنەس، گۆنۆریا).

٣- کێشەی پیتاندن (Implant Disorder)

- بەهۆی کەمی یان نەرژاندنی هۆرمۆنی پرۆجێستیرۆن کار لەناوپۆشی منداڵدان دەکات و رێگەی پیتاندن نادات.

- ناتەواوی لەشێوەو دروست بوونی منداڵدان کەهەندێکجاردەبێتە رێگر لەگەشەی کۆرپە و دەبێتە هۆی لەبارچوون.

جگە لەم هۆکارانە کۆمەڵێکی تریش هۆکار هەن وەکو:

- جگەرە کێشان.

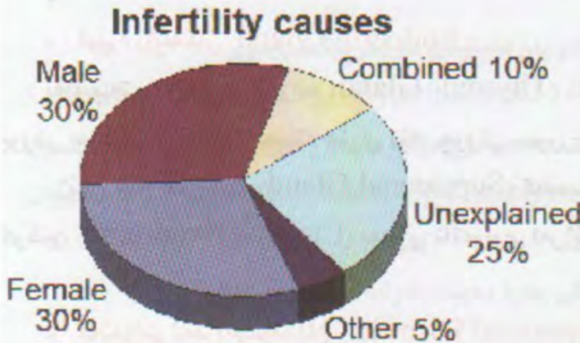
- مەی خواردنەوە.

- بەکارهێنانی هەندێك دەرمان.

- باری دەروونی.

- دەورووبەر.

هەموو کاریگەریان هەیە لەسەر رێژەی نەزۆکی بەشێوەیەکی نەگەتیفانە.



دەست نیشان کردن:

لەبەرئەوەی هۆکانی نەزۆکی گەلێك زۆرن و پەیوەندی بەهەردوو رەگەزەوە هەیە، بۆیە لەکاتی سك نەبووندا دەبێت هەردوو کەسەکە پێکەوە گفتوگۆ بکەن و سەردانی پزیشك بکەن تاکو هۆکاری راستەقینەی سکنەبوونەکە دیاری دەکرێت.

لەبەرئەوەی پشکنینەکانی نەزۆکی رەنگە پارەیەکی زۆر و کاتێکی زۆری بوێت بۆیە دەبێت هەردوو کەسەکە بەئاگاداری یەکتر سەردانی هەمان پزیشك بکەن، تاکو بەپێی گرنگی و ئاسانی و هەرزانی پشکنینەکان پزیشکەکە پشکنینیان بۆ بکات.

گرنگترین پشکنینەکان:

١- پشکنینی تۆواو (سیمین) ی پیاو.

٢- سۆنەر (U/S) بۆ هەردوو رەگەز.

٣- تیشکە وێنەداری منداڵدان و جۆگەی فالوپ. (Hysterosalpingogram).
کە گیراوەیەکی تایبەت دەکرێتە منداڵدانی ئافرەتەکەو پاشان تیشکی ئێکسی (X-Ray) بۆ دەگیرێت بۆ سەیرکردنی منداڵدان و جۆگەی فالوپ.

٤- پشکنینی ئاستی هۆرمۆنەکان لەهەردوو ڕەگەزدا.

٥- پشکنینی ئاستی کارکردنی ڕژێنی پەریزادە.

٦- هەندێك پشنینی خوێن بەتایبەتی ئاستی شەکر.

چارەسەر:

لەبەرئەوەی هۆکانی نەزۆکی زۆرن و دیاری کردنی پێویستی بەپزیشکی شارەزا هەیە گومانی تێدا نییە کەچارەسەرەکەشی دەبێت لەلایەن پزیشکەکەوە بکرێت.

بەڵام کاریگەریە کۆمەڵایەتی و دەرونیەکەی پێویستی بەهەوڵدانی هەموو لایەك هەیە، چونکە نەبوونی منداڵ مانای کۆتایی ژیانی سێکسی و هاوسەری ناگەیەنێت و دەشێت ژیان و هاوسەری بوون زۆر چەمکی جوان و پر مانای تێدابێت کەبەبێ بوونی منداڵیش واتایەکی جوان بەژیان بدات چونکە هەموو ئامانجی سێکس منداڵ خستنەوە نییەو هەموو واتا جوانەکانی پێکەوە ژیان بەنەبوونی منداڵ ناشرین نابێت و لەهەمان کاتدا بوونی منداڵ خۆشییەکی تری هەیەوە ئەگەر خێزانێك پاش هەموو هەوڵەکان و ڕێگە چارەکان نائومێد بوو لەمنداڵبوون و ئارەزووی منداڵیان دەکرد، ئەوا لەم وڵاتەو لەهەموو جیهاندا هەزارەها بەڵکو ملیۆنەها منداڵی بێ دایك و باوك هەن و چاوەڕێی کۆشی پرنازی خێزانێك دەکەن، کەدەتوانیت تۆ یەکێك بیت لەو خێزانانە نەك خۆشییەکی زیاتر بۆ خۆت بەڵکو بۆ منداڵێکی بێلانە و بۆ کۆمەڵیش بەدی بهێنێت.

ئەو حاڵەتانەی بە نەخۆشی سێکسی دادەنرێن و پێویستیان بە چارەسەرە:

Sexual disorders which need management

لەم بەشەدا لەبەرئەوەی بە پێوەری زانستی و ئایینی باسی بابەتی سێکسمان کرد بۆیە گرنگە باس لەدوا پۆلێنکردنی گرفتە سێکسیەکان بکەین، بەپێ مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم تەنها ئەم حاڵەتانە بەپەشێوی سێکسی ئەژمارکراون و لەبەشی تایبەت بەپەشێویە سێکسیەکاندا باسیان کراوەو تایبەتمەندیان بۆ دانراوە.

یەکەم: دواکەوتنی هاویشتن (درەنگ ئاوهاتنەوە).

١- یەکێك لەم نیشانانە لە هەموو کاتێك یان لەزۆربەی بۆنەکاندا (نزیکەی ٧٥٪ - ١٠٠٪) لە چالاکی سێکسی هاوبەش بەبێ ئارەزووکردنی تاك بۆ دواکەوتن:

- دواکەوتنی سەرنجراکێش لە هاویشتن (ئاوهاتنەوە).
- دەگمەنی ئاشکرا یان نەبوونی ئاوهاتنەوە.

٢- نیشانەکان لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێت.

٣- نیشانەکانی کاریکاتە سەر توانای سەرجێگەیی تاك.

٤- ئەم نیشانانە باشتر راڤە نەکرێت بەنەخۆشیەکی دەرونی ناسێکسی یان نائومێدبوونی توند لە پەیوەندی یان بەفشاری زۆر یان بەکارهێنانی دەرمان یان بەکارهێنانی مژاد یان نەخۆشی جەستەیی.

دیاری بکە ئایا:

- بەدرێژایی تەمەن: گرفتەکەی هەیە هەر لەسەرەتای پێگەیشتنی وەك تاکێکی چالاك لەرووی سێکسیەوە.
- بەدەستهاتوو: گرفتەکەی هەیە پاش ماوەیەك لەکاری سێکسی سروشتی.

دیاری بکە ئایا:

- گشتگیرە: سنوردار نیە بە شێوازێکی تایبەتی وروژێنەر، شوێن، یان هاوسەرین.
- دیاریکراو: رووەدات تەنها لەکاتی جۆرێکی دیاریکراو لە وورووژێنەر، شوێن، هاوسەرین.

دیاریکردنی توندی:

- ئاسان: بەڵگەی ئاسان (لاواز) لەسەربوونی نیشانەکانی ژمارە (١).
- مامناوەند: بەڵگەی مامناوەند لەسەربوونی نیشانەکانی ژمارە (١).
- توند: بەڵگەی توند و ئاشکرا لەسەر بوونی نیشانەکانی ژمارە (١).

دووەم: پەشێوی ڕەپبوون.

١- یەکێك لەم سێ نیشانانە لە هەموو کاتێك یان لەزۆربەی بۆنەکاندا (نزیکەی ٧٥٪ - ١٠٠٪) لە چالاکی سێکسی:

- گرفتی سەنجراکێش لە ڕەپبوون لە کاتی چالاکی سێکسی.
- گرفتی سەرنجراکێش لە توانای مانەوەی ڕەپبوون هەتا تەواوکردنی چالاکی سێکسی.
- دابەزینی سەرنجراکێش لە ڕەقی (پتەوی) ڕەپبوون.

٢- نیشانەکان لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێت.

٣- نیشانەکانی کاریکاتە سەر توانای سەرجێگەیی تاك.

٤- ئەم نیشانانە باشتر ڕاڤە نەکرێت بەنەخۆشیەکی دەرونی ناسێکسی یان نائومێدبوونی توند لە پەیوەندی یان بەفشاری زۆر یان بەکارهێنانی دەرمان یان بەکارهێنانی مڕاد یان نەخۆشی جەستەیی.

دیاری بکە ئایا:

- بەدرێژایی تەمەن: گرفتەکەی هەیە هەر لەسەرەتای پێگەیشتنی وەك تاکێکی چالاك لەرووی سێکسیەوە.
- بەدەستهاتوو: گرفتەکەی هەیە پاش ماوەیەك لە کاری سێکسی سروشتی.

دیاری بکە ئایا:

- گشتگیرە: سنوردار نیە بە شێوازێکی تایبەتی وروژێنەر، شوێن، یان هاوسەرین.
- دیاریکراو: ڕوودەدات تەنها لەکاتی جۆرێکی دیاریکراو لە وورووژێنەر، شوێن، هاوسەرین.

دیاریکردنی توندی:

- ئاسان: بەڵگەی ئاسان (لاواز) لەسەربوونی نیشانەکانی ژمارە (١).
- مامناوەند: بەڵگەی مامناوەند لەسەربوونی نیشانەکانی ژمارە (١).
- توند: بەڵگەی توند و ئاشکرا لەسەر بوونی نیشانەکانی ژمارە (١).

سێیەم: پەشێوی وورووژاندنی سێكسی مێینە.

١- یەكێك لەم نیشانانە لە هەموو كاتێك یان لەزۆربەی بۆنەكاندا (نزیكەی ٧٥٪ - ١٠٠٪) لە چالاكی سێكسی:

- دواكەوتنی سەرنجراكێش، یان بەدەگمەن تێبینی كردن،یان نەبوونی ئارەزووی سێكسی.
- دابەزینی سەرنجراكێش لە چڕی هەستەوەری ئارەزووی سێكسی.

٢- نیشانەكان لایەنی كەم شەش مانگ بخایەنێت.

٣- نیشانەكانی كاریگاتە سەر توانای سەرجێگەیی تاك.

٤- ئەم نیشانانە باشتر راڤە نەكرێت بەنەخۆشیەكی دەروونی ناسێكسی یان نائومێدبوونی توند لە پەیوەندی (توندوتیژی هاوسەرین) یان بەفشاری زۆر یان بەكارهێنانی دەرمان یان بەكارهێنانی مڕاد یان نەخۆشی جەستەیی.

دیاری بكە ئایا:

- بەدرێژایی تەمەن: گرفتەكەی هەیە هەر لەسەرەتای پێگەیشتنی وەك تاكێكی چالاك لەرووی سێكسیەوە.
- بەدەستهاتوو: گرفتەكەی هەیە پاش ماوەیەك لەكاری سێكسی سروشتی.

دیاری بكە ئایا:

- گشتگیرە: سنوردار نیە بە شێوازێكی تایبەتی وروژێنەر، شوێن، یان هاوسەرین.
- دیاریكراو: روودەدات تەنها لەكاتی جۆرێكی دیاریكراو لە وورووژێنەر، شوێن، هاوسەرین.

دیاریكردنی توندی:

- ئاسان: بەڵگەی ئاسان (لاوان) لەسەربوونی نیشانەكانی ژمارە (١).
- مامناوەند: بەڵگەی مامناوەند لەسەربوونی نیشانەكانی ژمارە (١).
- توند: بەڵگەی توند و ئاشكرا لەسەر بوونی نیشانەكانی ژمارە (١).

چوارەم: پەشێوی بایەخدان، ئارەزووی سێكسی مێینە:

١- نەبوون یان لاوازبوونی سەرنجراكێش لە بایەخدان/ وروژاندنی سێكسی كە لایەنی كەم لە سیان لەمانەی خوارەوە خۆی دەبینێتەوە:

- نەبوون یان لاوازی بایەخدان بە چالاكی سێكسی.

• نەبوون یان لاوازی بیر، خەیاڵکردنەوە لە سێکسی وروژێنەر.

• لەدەستدان یان دابەزینی چالاکی سێکسی زۆرکات وەڵامنەدانەوەی بۆ هەوڵە وروژێنەرەکانی هاوسەرینی.

• ئامادەنەبوونی/ دابەزینی وروژاندنی سێکسی لەکاتی چالاکی سێکسیدا لەزۆربەی کات یان لەسەرجەم پەیوەندیە سێکسیەکاندا (نزیکەی ٧٥٪ – ١٠٠٪).

• ئامادەنەبوون/دابەزینی بایەخدان/ وەڵامدانەوەی سێکسی بۆ هەر وروژێنەرێکی دەرەکی یان ناوەکی (بۆ نمونە: نوسراو، زارەکی، بینراو).

• ئامادەنەبوون/دابەزینی هەستەوەری لەئەندامەکانی زاوزێ یان ئەندامەکانی نازاوزێ لەکاتی چالاکی سێکسی لەزۆربەی کات یان لەسەرجەم پەیوەندیە سێکسیەکاندا (نزیکەی ٧٥٪ – ١٠٠٪).

٢- نیشانەکان لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێت.

٣- نیشانەکانی کاریکاتە سەر توانای سەرجێگەیی تاك.

٤- ئەم نیشانانە باشتر راڤە نەکرێت بەنەخۆشیەکی دەرونی ناسێکسی یان نائومێدبوونی توند لە پەیوەندی(توندوتیژی هاوسەرین) یان بەفشاری زۆر یان بەکارهێنانی دەرمان یان بەکارهێنانی مژاد یان نەخۆشی جەستەیی.

دیاری بکە ئایا:

• بەدرێژایی تەمەن: گرفتەکەی هەیە هەر لەسەرەتای پێگەیشتنی وەك تاکێکی چالاك لەرووی سێکسیەوە.

• بەدەستهاتوو: گرفتەکەی هەیە پاش ماوەیەك لەکاری سێکسی سروشتی.

دیاری بکە ئایا:

• گشتگیرە: سنوردار نیە بە شێوازێکی تایبەتی وروژێنەر، شوێن، یان هاوسەرین.

• دیاریکراو: روودەدات تەنها لەکاتی جۆرێکی دیاریکراو لە ووروژێنەر، شوێن، هاوسەرین.

دیاریکردنی توندی:

• ئاسان: بەڵگەی ئاسان (لاوان) لەسەربوونی نیشانەکانی ژمارە (١).

• مامناوەند: بەڵگەی مامناوەند لەسەربوونی نیشانەکانی ژمارە (١).

• توند: بەڵگەی توند و ئاشکرا لەسەر بوونی نیشانەکانی ژمارە (١).

پێنجەم: پەشێوی ئازاری زاوزێ – حەوز/ پەشێوی داراندن (دڕاندنی پەردەی کچێنی)

١- گرانی (ئاستەنگی) جێگیر و چەندبارە لەیەکێك (یان زیاتر) لەمانەی خوارەوە:

• جووتبوونی دامێنی لەپەیوەندی سەرجێگەیی.

• ئازاری دامێن یان حەوز لەکاتی جووتبونی دامێنی یان هەوڵدان بۆ جووتبوون.

• ترس یان دڵەڕاوکێی سەرنجراکێش لەئازاری دامێن یان حەوز (پێشبینی کردن، لەکاتی جووتبوون، یان لەئەنجامی جووتبوون).

• شلەژان یان گرژبوونی ماسولکەکانی خوارەوەی (بنی) حەوز لەکاتی هەوڵدان بۆ جووتبوونی دامێنی.

٢- نیشانەکان لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێت.

٣- نیشانەکانی کاریکاتە سەر توانای سەرجێگەیی تاك.

٤- ئەم نیشانانە باشتر ڕاڤە نەکرێت بەنەخۆشیەکی دەروونی ناسێکسی یان نائومێدبوونی توند لە پەیوەندی (توندوتیژی هاوسەرین) یان بەفشاری زۆر یان بەکارهێنانی دەرمان یان بەکارهێنانی مژاد یان نەخۆشی جەستەیی.

دیاری بکە ئایا:

• بەدرێژایی تەمەن: گرفتەکەی هەیە هەر لەسەرەتای پێگەیشتنی وەك تاکێکی چالاك لەرووی سێکسیەوە.

• بەدەستهاتوو: گرفتەکەی هەیە پاش ماوەیەك لەکاری سێکسی سروشتی.

دیاری بکە ئایا:

• گشتگیرە: سنوردار نیە بە شێوازێکی تایبەتی وروژێنەر، شوێن، یان هاوسەرین.

• دیاریکراو: روودەدات تەنها لەکاتی جۆرێکی دیاریکراو لە وروژێنەر، شوێن، هاوسەرین.

دیاریکردنی توندی:

• ئاسان: بەڵگەی ئاسان (لاواز) لەسەربوونی نیشانەکانی ژمارە (١).

• مامناوەند: بەڵگەی مامناوەند لەسەربوونی نیشانەکانی ژمارە (١).

• توند: بەڵگەی توند و ئاشکرا لەسەر بوونی نیشانەکانی ژمارە (١).

شەشەم: پەشێوی کەمی چالاکی / ئارەزووی سێکسی لای نێرینە.

١- کەمی بەردەوام یان چەندبارە (یان نەبوونی) بیری سێکسی/ خەیاڵکردنەوەو ئارەزووی چالاکی سێکسی بەلەبەرچاوگرتنی ئەو هۆکارانەی کاردەکەنە سەر توانای سێکسی وەکو تەمەن، باری گشتی و کۆمەڵایەتی و رۆشنبیری.

٢- نیشانەکان لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێت.

٣- نیشانەکانی کاریکاتە سەر توانای سەرجێگەیی تاك.

٤- ئەم نیشانانە باشتر راڤە نەکرێت بەنەخۆشیەکی دەروونی ناسێکسی یان نائومێدبوونی توند لە پەیوەندی(توندوتیژی هاوسەرین) یان بەفشاری زۆر یان بەکارهێنانی دەرمان یان بەکارهێنانی مژاد یان نەخۆشی جەستەیی.

دیاری بکە ئایا:

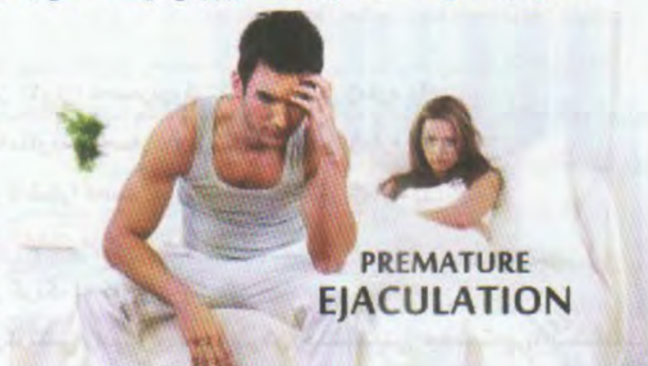
- بەدرێژایی تەمەن: گرفتەکەی هەیە هەر لەسەرەتای پێگەیشتنی وەك تاکێکی چالاك لەرووی سێکسیەوە.
- بەدەستهاتوو: گرفتەکەی هەیە پاش ماوەیەك لەکاری سێکسی سروشتی.

دیاری بکە ئایا:

- گشتگیرە: سنوردار نیە بە شێوازێکی تایبەتی وروژێنەر، شوێن، یان هاوسەرین.
- دیاریکراو: روودەدات تەنها لەکاتی جۆرێکی دیاریکراو لە وروژێنەر، شوێن، هاوسەرین.

دیاریکردنی توندی:

- ئاسان: بەڵگەی ئاسان (لاواز) لەسەربوونی نیشانەکانی ژمارە (١).
- مامناوەند: بەڵگەی مامناوەند لەسەربوونی نیشانەکانی ژمارە (١).
- توند: بەڵگەی توند و ئاشکرا لەسەر بوونی نیشانەکانی ژمارە (١).



حەوتەم: زووهاویشتن (زووئاوهاتنەوە).

١- شێوازێكی بەردەوام یان چەندبارە لەئاوهاتنەوە لەكاتی چالاكی سێكسی لەگەڵ هاوسەرین لەماوەی كەمتر لە خولەكێك پاش جووتبوونی دامێنی و پێش ئەوەی تاك ئارەزووی ئەوە بكات (ئاوهاتنەوە).

تێبینی: هەرچەندە دەتوانرێت پێوەرەكانی دەسنیشانكردنی زووئاوهاتنەوە بەسەر ئەو كەسانەشدا پەیرەوبكرێت كە چالاكی سێكسی دەكەن بەبێ جووتبوون بەڵام پێوەری كاتیان بۆ دیارینەكراوە.

٢- نیشانەكان لایەنی كەم شەش مانگ بخایەنێت.تاقیكرابێتەوە لەچالاكی سێكسیدا لەزۆربەی یان سەرجەم پەیوەندیە سێكسیەكان (لە ٧٥٪ - ١٠٠٪).

٣- نیشانەكانی كاریكاتە سەر توانای سەرجێگەیی تاك.

٤- ئەم نیشانانە باشتر راڤە نەكرێت بەنەخۆشیەكی دەرونی ناسێكسی یان نائومێدبوونی توند لە پەیوەندی(توندوتیژی هاوسەرین) یان بەفشاری زۆر یان بەكارهێنانی دەرمان یان بەكارهێنانی مژاد یان نەخۆشی جەستەیی.

دیاری بكە ئایا:

- بەدرێژایی تەمەن: گرفتەكەی هەیە هەر لەسەرەتای پێگەیشتنی وەك تاكێكی چالاك لەرووی سێكسیەوە.
- بەدەستهاتوو: گرفتەكەی هەیە پاش ماوەیەك لەكاری سێكسی سروشتی.

دیاری بكە ئایا:

- گشتگیرە: سنوردار نیە بە شێوازێكی تایبەتی وروژێنەر، شوێن، یان هاوسەرین.
- دیاریكراو: روودەدات تەنها لەكاتی جۆرێكی دیاریكراو لە وورووژێنەر، شوێن، هاوسەرین.

دیاریكردنی توندی:

- ئاسان: بەڵگەی ئاسان (لاواز) لەسەربوونی نیشانەكانی ژمارە (١).
- مامناوەند: بەڵگەی مامناوەند لەسەربوونی نیشانەكانی ژمارە (١).
- توند: بەڵگەی توند و ئاشكرا لەسەر بوونی نیشانەكانی ژمارە (١).

هەشتەم: پەشێوی سێكسی بەهۆی مژاد/ دەرمان.

١- پەشێوی سەرجێی گرنگ لە كاری سێكسی.

٢- بوونی بەڵگە وەرگرتنی زانیاری لەنەخۆش، پشكنینی جەستەیی، پشكنینی تاقیگەیی بەبوونی ئەم دووانە:

• نیشانەكانی خاڵی یەكەم سەریهەڵداوە لەكاتی بەكارهێنانی یان راستەوخۆ پاش بەكارهێنانی یان ژەهراوی بوون یان لێگرتنەوە یان بەركەوتنی دەرمان/مژادێك.

• دەرمان/مژادی گومانلێكراوی خاڵی (١) دەبێتە هۆی ئەو گرفتە.

٣- ئەم گرفتە باشتر راڤە ناكرێت بەبوونی گرفتێكی سێكسی تر كەبەهۆی دەرمان/مژادەوە نەبێت.

٤- ئەم گرفتە لەكاتی بوونی حاڵەتی زوهاندا ڕوونەدات.

٥- ئەم گرفتە كاریگەری سەرنجراكشی ببێت لەسەر پەیوەندی كۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەكانی تری ژیان.

تێبینی: كاتێك ئەم دەستنیشانكردنە دادەنرێت كە نیشانەكانی خاڵی (١) زاڵبێت و جێی سەرنجبێت.

دیاریكردنی توندی حاڵەتەكە:

ئاسان: نزیكەی (٢٥٪ – ٥٠٪) لە بۆنەی چالاكیە سێكسیەكان.

مامناوەند: نزیكەی (٥٠٪ – ٧٥٪) لە بۆنەی چالاكیە سێكسیەكان.

توند: نزیكەی (٧٥٪ و زیاتر) لە بۆنەی چالاكیە سێكسیەكان.

نۆیەم: ناتەواوی كاری سێكسی دیاریكراوی تر:

كاتێك گرفتی سێكسی كاربكاتە سەر پەیوەندی كۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارەگرنگەكانی تری ژیان نەتوانرێت لەهیچ كام لەو گرفتانەی سەرەوەدا پۆلێنبكرێت، بەڵام پزیشك دەتوانێت هۆكارێك بۆ ئەم حاڵەتە دەستنیشان بكات.

دەیەم: ناتەواوی كاری سێكسی دیارینەكراو.

كاتێك گرفتی سێكسی كاربكاتە سەر پەیوەندی كۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارەگرنگەكانی تری ژیان نەتوانرێت لەهیچ كام لەو گرفتانەی سەرەوەدا پۆلێنبكرێت، پزیشك ناتوانێت هۆكارێك بۆ ئەم حاڵەتە دەستنیشان بكات.

(بێزاری لە جێندەر) لای منداڵ (پەشێوی ناسنامەی جێندەر).

بێزاری جێندەری كەپێشتر پێی دەوترا پەشێوی ناسنامەی كەسێتی لەدوو قۆناغی ژیاندا تایبەتمەندی بۆ دانراوە.

یەکەم: بێزاری لەجێندەر لای منداڵ:

١- پێچەوانەی سەرنجراکێش لەجێندەری دەربڕ/جێندەری پێویست، لایەنی کەم بۆ ماوەی شەش مانگ و بوونی شەش نیشانە لەمانەی خوارەوە:

• ئارەزوویەکی زۆر کەببێتە جێندەری بەرانبەر یان سوربوون لەسەر ئەوەی کەجێندەری بەرانبەرە.

• لەجێندەری نێردا ئارەزوویەکی زۆر کە پۆشاکی مێینە لەبەربکات، لە جێندەری مێینە ئارەزوویەکی زۆر بۆ پۆشاکی نێرینەو بەرەنگاری زۆر بۆ لەبەرکردنی پۆشاکی مێینە.

• پێی باشە ئەو یاری و چالاکیانە بکات کەتایبەتە بە جێندەری بەرانبەر.

• پێی باشە رۆڵ لەو یاریانەدا ببینێت کە هەردوو رەگەز دەیکەن، یان یارییە خەیالیەکان.

• بوونی ئارەزوویەکی زۆر بۆ هاوڕێ لەجێندەری بەرانبەر.

• لەنێردا بەرەنگاربونەوە و حەزنەکردن بەو یاری و چالاکیانەی کەتوندوتیژی تیایە، لەمێینەدا بۆ ئەو یاری و چالاکیانەی تایبەتمەندی مێینەی هەیە.

• بێزاری و رقی زۆر لەدیاریکردنی رەگەزەکەی.

• ئارەزوویەکی زۆر بۆ تایبەتمەندیە سەرەتایی/ دووەمیەکانی جێندەری تر.

٢- هاوشانی ئەم نیشانانە کاریگەری ئاشکرای دەبێت لەبواری کۆمەڵایەتی و خوێندنگە و بوارە گرنگەکانی تر.

٣-

دووەم: بێزاری لەجێندەر لای هەرزەکار و کەسی پێگەشتوو.(پەشێوی ناسنامەی جێندەر):



پێچەوانەی سەرنجراکێش لەجێندەری دەربڕ/جێندەری پێویست، لایەنی کەم بۆ ماوەی شەش مانگ و بوونی دوو نیشانە لەمانەی خوارەوە:

• پێچەوانەییەکی سەرنجراکێش لەنێوان جێندەری دەربڕ و جێندەری پێویست / تایبەتمەندیە سێکسیە سەرەتایی و دووەمیەکان/ (لای هەرزەکاران بەتایبەتی تایبەتمەندی سێکسی دووەمی چاوەروانکراو).

• ئارەزوویەکی بەهێز کەببێتە جێندەری بەرانبەر.

• ئارەزوویەكی بەهێز بۆ تایبەتمەندیە سێكسیە سەرەتایی/ دووەمیەكانی جێندەری تر.

• ئارەزوویەكی بەهێز بۆ رزگاربوون لەتایبەتمەنیە سێكسیە سەرەتایی و دووەمیەكانی تاك، بەهۆی پێچەوانەیی جێندەری پێویست و جێندەری دەربڕ.

• ئارەزوویەكی بەهێز بۆ ئەوەی وا رەفتاری لەگەڵدا بكرێت كەجێنەری بەرانبەرە.

• باوەرێكی پتەوی هەیە كەهەست و وەڵامدانەوەی وەك جێندەری بەرانبەرە.

١- هاوشانی ئەم نیشانانە كاریگەری ئاشكرای دەبێت لەبواری كۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارە گرنگەكانی تر.

٢-

سێیەم: بێزاری لە جێندەر دیاریكراو:

لەم حاڵەتەدا تاك بێزاری ئاشكرای هەیە لەجێندەری خۆی و كاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ژیانی كۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارە گرنگەكانی تری ژیان بەڵام تایبەتمەندیەكانی ناگاتە ئەوانەی سەرەوە، پزیشك هۆكارێكی دیاریكراو دەدۆزێتەوە بۆ ئەم حاڵەتە.

چوارەم: بێزاری لە جێندەر دیارینەكراو:

لەم حاڵەتەدا تاك بێزاری ئاشكرای هەیە لەجێندەری خۆی و كاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ژیانی كۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارە گرنگەكانی تری ژیان بەڵام تایبەتمەندیەكانی ناگاتە ئەوانەی سەرەوە، پزیشك هۆكارێكی دیاریكراو نادۆزێتەوە بۆ ئەم حاڵەتە.

پەشێوی ئارەزووی سێكسی:

ئەم پەشێویانە لە ژێرناونیشانی لادانە سێكسیەكاندا باسكراوە بەپێی پێویست لێرەدا تەنها ناویان دێنینەوە كە بەپێی ئەم مانوەلە تەنها ئەم جۆرانەیان ئامارکراوە وەك نەخۆشی.

١- پەشێوی سەیركردن.

٢- پەشێوی خۆروتكردنەوە.

٣- پەشێوی گێچەلپێكردن.(بەركەوتن).

٤- پەشێوی ماسكیزمی(ماسۆشی) سێكسی.

٥- پەشێوی سادیزمی سێكسی.

٦- پەشێوی منداڵبازی.

٧- پەشێوی فتشیزم.

٨- پەشێوی پۆشینی پۆشاك رەگەزی بەرانبەر.

٩- پەشێوی ئارەزووی سێکسی دیاریکراو. کۆمەڵە حاڵەتێك لەژێر ئەم ناونیشانە خۆدەبینێتەوە کەدەبێت کاربکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان. (ئاژەڵبازی، مردوو بازی، تێل بازی (واتە لەرێی پەیوەندی تەلەفۆنی و قسەی نەشیاوەوە دەگاتە چێژی سێکسی)، ئارەزووی پیسی (پاشەرۆبازی)، ئارەزووی میز (میزبازی)، ئارەزوی حوقنەکردن. پزیشك دەتوانێت هۆکارێك بۆ ئەم حاڵەتە دیاریبکات.

١٠- پەشێوی ئارەزوی سێکسی دیارینەکراو:

تاك پەشێوی سێکسی هەیە کەکاردەکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان بەڵام ناتوانرێت هۆکارەکەی دیاریبکرێت و لەگەڵ هیچ کام لە پۆلێنەکانی سەرەوەدا یەکناگرێتەوە.

سێکس و ئیسلام
Islam and sex

زۆرن ئەوانەی لەبارەری ئیسلام و سێکسەوە دەنووسن بەڵام زۆر دەگمەنە ئەوانەی بەڕاستی لەو بارەیەوە دەنوسن.

لەبەر ئەوەی بابەتی سێکس جگە لەچەمکی زانست لەزیاتر لەبوارێکدا ئاین بۆچونی خۆی هەیە، دیارە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگەی ئێمە موسلمانن و زیاتر لەسەرچاوەیەك هەیە باس لەم بابەتانە دەکات بەڵام برێکی زۆریان هێندە پەرتوکێکی بازرگانیە هێندە زانستی نیە سەرەرای هەوڵی کۆمەڵە نوسەرێکی دڵسۆز بۆ نوسینی بابەتی زانستی بەڵام کۆنی ئەو سەرچاوانەی بەکاریدێنن یان وەرگێرانی بۆ دەکەن ئاستی زانستی بابەتەکانیان لاواز دەکات، بۆیە بەپێویستی دەزانم هەندێك روونکردنەوە لەو بارەیەوە بدەم، بەهیوای ئەوەی بابەتەکە نامۆ نەبێت بەسروشتی بەشەکە لەبابەتەکانی پێشتردا بە شێوازێکی زانستی باسمان لەهەندێك بابەتی تایبەت بە سێکس کردبێت و لەم ژێر ئەم ناونیشانەشدا هەندێك رونکردنەوە بدەین لەسەر ئیسلام و سێکس.

بۆئەوەی بەڕاستی و برێك بەویژدانەوە لەوبارەیەوە بنووسین پێویستە کەمێك باس لەواقعی کۆمەڵگەی ئەو کاتەی عەرەب بکەین (نیمچە دورگەی عەرەب پێش هاتنی ئیسلام).

کۆمەڵگەی عەرەبی کۆمەڵگەیەکی خێڵایەتی بووە و پیاو تیایدا باڵادەست بووە و پشت بەستنی سەرەکیان بەکاری بازرگانی بووە نەك کشتوکاڵ بەهۆی بوونی بیابانێکی گەورەو ووشك و گەرمی ناوچەکە.

هەروەها بەهۆی گەرمی ناوچەکەو جێگیری دیمەنی ناوچەکە کەسانی توندوتیژی پەروەردە کردووە ، کەمێژوویان پڕە لەشەڕی خوێناوی درێژ خایەن لەمەڕ شتی زۆر سادەو لاوەکی(بەبۆچوونی ئەمڕۆ کەدەشێت لەکاتی خۆیدا سەنگێکی قورسی بوبێت لەتەرازودا).

بەشێکی تری ژیانیان بریتی بووە لەبایەخدان بەبواری شیعر و بەرەوانبێژی کەهەندێك یان زۆربەی شعرەکانیان باس لەئافرەت و ستایشی جوانی و لەشولاری دەکات سەرەڕای بایەخ دانیان بەسوار چاکی.

بەشێکی تری ژیانیان بریتی بووە لەبایەخدان بەکاری سێکسی و کردنی سێکس بەگەلێك شێوە کەبەکورتی دەتوانین بڵێین:

١- دیاردەی فرە ژنی بەشێك بووە لەواقیعی کۆمەڵگەی عەرەب و بەبێ سنوردارکردن چەندیان ئارەزوو کردبێت هێناویانە.

٢- زیناکردن و ئازادی سێکسی لەچڵەپۆپەدا بووە ئافرەت هەبووە لەبەردەمماڵەکەیدا هێمای تایبەتی داناوە بۆ بانگ کردنی پیاوان بۆ کاری سێکسی لەگەڵیدا، کەئێستا بەشێکە لەواقیعی کۆمەڵگەی خۆرئاوا بەڵام بەشێوەیەکی مۆدیفاید کراو. ئەم جۆرە ئافرەتانە ڕێگر نەدەبوون لەبەردەم هەرکەسێك کەبیەوێت کاری سێکسیان لەگەڵدا بکات، پاشان کەدووگیان دەبوون دەیان نارد بەشوێن ئەو کەسانەی کەباوکیان دەناسییەوە بەشوێن هەڵگرتن، بیان ووتایە ئەمە منالی هەر کەسێکە نەی دەتوانی بڵێت ئەو منداڵەم ناوێت.

٣- جۆرێکی تر لەمارە بڕین بریتی بوو لەوەی ژمارەیەك پیاو نزیکەی (١٠) کەس یەك لەدوای یەك دەچوونە لای ژنێك پاشان کەدووگیان بوایە بەئارەزووی خۆی بیووتایە منالی کامیانە، دەبوو ژنەکەی مارەکردایە.

٤- نێرینە بۆی هەبوو دووخوشك پێکەوە مارەبکات یان باوك بۆی هەبووە کچەکەی خۆی مارەبکات.

٥- گۆڕینەوەی خێزان لەنێوان یەکتردا بۆ ماوەیەکی دیاری کراو، دوو پیاو ڕێکدەکەوتن ژنەکانیان بگۆڕنەوەو بۆ ماوەیەکی دیاری کراو پاشان دەیان گەڕاندەوە بۆ یەکتر.

٦- هەندێکیان لەو باوەڕەدا بوون ئەگەر ژنەکانیان لەگەڵ پیاوی بەهێزدا کاری سێکسی بکات ئەوا منداڵەکانیان بەهێز دەبن بۆیە بەژنەکانیان دەوت ئەگەر لەسوڕی مانگانە پاك بوونەوە بچنە لای فلانە کەس، ئیتر پیاوەکەی خۆی نەدەچووە لای تاکو دڵنیا دەبوو کەژنەکەی سکی هەیە، پاشان ژنەکەی دەهێنایەوە لای خۆی، مەبەستی سەرەکی لەم کارە خستنەوەی منال بوو لەپیاوی ئازاوە.

٧- بازرگانی کردن بەئافرەتی کۆیلەو هەراج کردنیان لەبازارو شوێنە گشتی یەکاندا دیاردەیەکی زۆر ئاسایی بووە بەتایبەتی ئەو ژنانەی لەشەردا دەستگیر دەکران.

٨- هەر کارێکی سێکسی بەرئەنجامەکەی منالی مێینەی لێ بکەوتایەتەوە، بەسووکی سەیردەکراو زۆر جار منداڵە کچەکە زیندە بەچاڵ دەکرا ئەمە دیاردەیەکی هێندە زۆر بووە کەقورئان بەئاشکرا باسی لێوە دەکات ﴿وَإِذَا الْمَوْءُودَةُ سُئِلَتْ (٨) بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ (9)﴾ التکویر ٨- ٩).نەك تەنها کچەکەی دەکوژرا بەڵکو بەسوکی سەیری ژنەکەش دەکرا چونکە منداڵی کچی بووە، باوکی کچەکەش لەروی نەدەهات خۆی پیشانی خەڵکی بدات. تاکو ئێستا لەهەندێك کۆمەڵگادا بەسوکی سەیری ئەو ژنە دەکرێت کەمنداڵی کچی دەبێت، زۆر

جـار پیـاو دەیکـات بـەبیانوو بـۆ هێنـانی ژنێکـی تـر تـاکو کـوڕی ببێـت، (خـاڵی ٢,٣,٦ لـە ﴿عومەری کوڕی زوبێر لەعائشەی خێزانی پێغەمبەری (ص) دەیگێڕێتەوە کەژن هێنان لەپێش ئیسلامدا بۆ چوار مەبەست بووە ئەمە سیانیانە چوارەمیش ئەوەیە کەئیسلام هەڵی بژاردووە ﴾.

بەهاتنی (ئیسلام) بەرنامەی خۆی ڕاگەیاند سەبارەت بەم واقیعەی کۆمەڵگەی عەرەبی و بڕێك بەرنامە ڕێژی کرد سەبارەت بەژیانی کۆمەڵایەتی.

١- هـەموو چـالاکیەکی سێکـسی لـەدەرەوەی سـنووری ژن و مێردایـەتی(پـەیمانی هاوسەری) یان پەیمانێکی هاوشێوە بە(حەرام) دادەنرێت، بۆ زۆربەیان سزای توندی دانا.

٢- سەبارەت بەدیاردەی فرەژنی سنووری بۆ دانا کەلەچوار ژن زیاتر نەبێت و ئەویش بـەپێی کۆمـەڵێك مـەرج و ڕێنمـایی کـەگرنگترینیان بـوونی عەدالەتـە لەهەڵـسوکەوت لەگـەڵ ژنەکانی کەزۆر کەس لەواقعی ئەمرۆدا گاڵتەی بەو عەداڵەتە دێت و بەئارەزووی خۆی دووان و سـیان چـوار کۆدەکاتـەوە و زوڵـم زۆری خـۆی بەسـەریاندا دەرژێنێـت و بەبۆچـوونی خـۆی (زەواجـی) شـەرعی کـردووە و بـەپێی (قورئـان و سـوونەت) مـارەی ژنەکـەی بڕیـوە! بـەڵام لـەو ئایەتـەدا دووجـار بـاس لەعەداڵـەت ئـەکات لەسـەرەتا و کۆتـایی داو پاشـان دەڵێـت ئەگـەر عەدالـەتتان نـەتوانی ئـەوا یـەك ژن بێنن ئەمـە لەکاتێکدا دەڵێت ئەگـەر نەتان توانی عەدالـەت بکەن واتە پاش هەوڵدان نەتان توانی ئەوا یەك ژن بێنن ئەی ئەگەر هەر لەسەرتاوە تۆ بۆ نا عەدالەتی ژن بێنیت دەبێت هەڵوێستی (شەرع) چۆن بێت؟!

سورەتی (النسا ﴾ ئایەتی ﴿٣﴾:

﴿ وان خفتم الا تقسطوا فی الیتمی فأنکحوا ماطاب لکم من النساء مثنی وثلث ورباع فان خفتم الا تعدلوا فواحدة أو ماملکت ایمانکم ذلك ادنی الا تعولوا ﴾ ,

ڕاڤەکەی: (ئەگەر ترسان لەئەنجام نەدانی دادپەروەری لەگەڵ کچە بێ باوکەکانـدا { ئەگـەر بیانکەنە هاوسەرتان } ,ئەوە واز لەوان بهێنن، ئەوە لـەئافرەتانی تـرە کەحـەڵاڵن بۆتـان ژن مـارە بکـەن دوو دوو یـان سـیان سـیان یـان چـوار چـوار، خـۆ ئەگـەر ترسـان لـەوەی کەنـەتوانن دادپـەروەربن لـەنێوان هاوسـەرەکانتاندا , ئـەوە بایـەك ژن مارەبکـەن یـان ئـەو کەنیزەکانـەی کەهەتانن، ئەوەی کەباسکرا نزیکترە لـەوەی ستەم نەکەن یان نەتوانن بیانبـەن بـەڕێوە وەکو پێویست.)

٣- دیاردەی زینا کردن بەهەموو شێوەکانی قەدەغەکراوەو سزای توندی بۆ دانراوە بـەم جۆرە لای خوارەوە:

- ئەگەر كچ بێت یان كور بێت،

سزا دەدرێت بەلێدانی سەد شوڵك (قامچی) ﴿ الزانیة والزانی فاجلدوا كل واحد منهما مائة جلدة..... النور (٢) ﴾

واتە كچی زیناكەرو كوری زیناكەر هەریەكی سەد جەڵدەیان لێدەن.

ڕەنگە لێرەدا یەكێك بڵێت بۆ مێینە پێش نێرینە خراوە لەسزاكەدا، دەشێت هۆكەی بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی لەكاری زینادا مێینە ڕۆڵی سەرەكی دەگێڕێت ئەگەر ئەو بەربەست دانێت نێرینە ناتوانێت ئەم كارە بكات و دەشێت بۆیە مێینە پێش خراوە چونكە لەوكاتەدا وەكو لەپێشەوە باسمان كرد ئافرەت هەبووە نیشانەو هێمای تایبەتی لەبەردەرگای ماڵەكەی دادەنا كەبانگەشەی كاری زینای دەكرد.

بەڵام لەدزی كردندا دەبینین نێرینە پێش مێینە دەخرێت (السارق و السارقە) چونكە لەبابەتی دزیدا پیاو بەجورئەت ترە لەژن بۆیە یەكەمجار ناوی نێرینە هاتووە.

گەر ژن بێت یان پیاو بێت (واتە شووی كردبێت یان ژنی هەبێت) سزاكەی بریتیە لەرەجم كردن هەرچەندە ئەم سزایە لەڕووی زاراوەیی یەوە (لفظی) یەوە لەقورئاندا نیە و نەسخ بووەتەوە (سراوەتەوە) بەڵام لەڕووی حوكمەوە كاری پێدەكرێت لەمێژووی ئیسلامدا زیاتر لەجارێك ئەم حوكمە جێبەجێ كراوە هیچ كام لەپێشەوایان لاریان لێی نەبووە.

هەروەها جگە لەلێدانی (جەلد) یان (قامچی) دەبێت بۆماوەی ساڵێك لەو شوێنە دەركرێت بۆ نموونە ئەگەر گەنجێكی ڕەبەن كاری سێكسی لەگەڵ ژنێكدا بكات كەمێردی هەبێت ئەوا سزای كورەكە سەد قامچی و یەك ساڵ دەركردنە بەڵام سزای ژنەكە ڕەجم كردنە (بەڵام دەبێت ئەوە بزانین كەنێرینە بۆی هەیە ئافرەتێك مارەبكات كەزیناكەربێت وە لەهەمان كاتدا مێینەش بۆی هەیە شوو بكات بەپیاوی زیناكەر پێش و پاش تەوبەكردن. واتە زیناكردن هیچ ڕێگریەك نییە لەبەیەك گەیشتنی نێرو مێ لەسنووری خێزاندا).



ڕەنگە هەندێك كەس بڵێت ئایەتی (٣) لەسوورەتی (النور) دەفەرموێت ﴿ الزانیة لاینكحها الا زان أو مشرك ﴾ ئەم ئایەتە (منسوخە) واتە سراوەتە بەئایەتێكی تر كە﴿ وانكحوا أیامی منكم﴾.

بەڵام لەو یاسایانەی کەمرۆڤ دایرشتووە سەبارەت بەزینا، بۆ نموونە یاسای عێراقی لەخاڵی (ا) لەمادەی (٣٩٣) دەڵێت (سزا ئەدرێت بەبەند کردن ماوەیەك زیاتر نەبێت لە (١٥) ساڵ هەرکەسێك پەلاماری ئافرەتێك بدات بەبێ رەزامەندی خۆی یان (لواطة) بکات لەگەڵ نێر یان مێ. (مەبەست لە لواطة کاری سێکسییە لە پشت (کۆم)ەوە.

یاسای (میسر)ی بە(٣-٧) ساڵ سزای ئەو کەسە دەدات، بەڵام یاسای (ئەڵمانی) لەمادەی (١٧٣) دا باس لەزینای محارم دەکات، کەسزاکەی (٢) ساڵ بەند کردنە، بەڵام لەیاسای (فەرەنسی) و (بەلجیکی) دا تەنانەت زینای محارمیش سزای نیە لەرووی یاساییەوە (بەمەرجێك بەرەزامەندی هەردوولا بێت) بەڵکو گارندەی کۆمەڵایەتی و سیاسی و ئاینی بەرەو رووی دەبێتەوە.

٤- بەهیچ جۆرێك باوك بۆی نیە کچی خۆی مارەبکات یان دوو خوشك پێکەوە مارە بکرێت بۆ ئەمەش لەسوورەتی (النسا) ئایەتی (٢٢-٢٣) بەتەواوی سنوری مارەبرین دیاری دەکات ئەوانەی کەحەرامە مارەیان بکەیت.

﴿وَلا تَنْكِحُوا ما نَكَحَ آباؤُكُمْ مِنَ النِّساءِ إِلاَّ ما قَدْ سَلَفَ إِنَّهُ كانَ فاحِشَةً وَمَقْتًا وَساءَ سَبِيلًا (٢٢) حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهاتُكُمْ وَبَناتُكُمْ وَأَخَواتُكُمْ وَعَمّاتُكُمْ وَخالاتُكُمْ وَبَناتُ الْأَخِ وَبَناتُ الْأُخْتِ وَأُمَّهاتُكُمُ اللاَّتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَواتُكُمْ مِنَ الرَّضاعَةِ وَأُمَّهاتُ نِسائِكُمْ وَرَبائِبُكُمُ اللاَّتِي فِي حُجُورِكُمْ مِنْ نِسائِكُمُ اللاَّتِي دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَإِنْ لَمْ تَكُونُوا دَخَلْتُمْ بِهِنَّ فَلا جُناحَ عَلَيْكُمْ وَحَلائِلُ أَبْنائِكُمُ الَّذِينَ مِنْ أَصْلابِكُمْ وَأَنْ تَجْمَعُوا بَيْنَ الْأُخْتَيْنِ إِلاَّ ما قَدْ سَلَفَ إِنَّ اللَّهَ كانَ غَفُورًا رَحِيمًا (٢٣)﴾

ڕاڤەی ئەم ئایەتە:

(نەکەن ئەو ئافرەتانە مارەبکەن کەپێشتر باوکتان مارەی کردبوو، مەگەر ئەوەی کەرابوورد، بەڕاستی ئەوکارە گوناهێکی گەورەو ناشرین و بێزراوو ناپەسەندەو ڕێبازێکی خراپە.

ئیمانداران ئەم ئافرەتانە مارە کردنیان لەسەرتان حەرام کراوە: دایکانتان، کچەکانتان، خوشکەکانتان، پورەکانتان (خوشکی دایك و باوك) برازاتان خوشکەزاتان، ئەودایکانەی کەشیریان داونەتێ، خوشکە شیریەکانتان دایکی هاوسەرتان (خەسوو) ئەوکچانەی لەپیاوێکی ترن و لای ئێوە دەژین و پەروەردە دەبن و لەو ژنانەتانن کەچوونەتە لایان (واتە زرکچەکانتان) خۆ ئەگەر نەچوو بنەلای دایکی ئەوجۆرە کچانە ئەوە هیچ گوناهتان لەسەر نی

یە (مارەیان بکەن) هەروەها حەرامە هاوسەری ئەو کوڕانەتان مارە بکەن کەلەپێش خۆتانن (واتە بووکەکانتان) هەروەها حەرامە دوو خوشکیش پێکەوە بکەنە هاوسەری خۆتان لەیەك کاتدا، جگە لەوانەی کەرابوورد، بەڕاستی خوا هەمیشە و بەردەوام لێخۆشبوو و میهرەبانە.

٥- حەرام کردنی ژن گۆڕینەوە کەلەپێشدا لەناو عەرەب دا هەبووە و نەهی کردن لە (شغار) کەبریتیە لەژن بەژنی بێ بەرامبەر بۆنموونە دوو پیاو رێك دەکەوتن هەریەکە و کچەکەی خۆی ئەدا بەوی تر بەبێ ئەوەی هیچیان بۆ بکەن تەنها گۆڕینەوە بووە، واتە بەبێ مارەیی.

بەڵام ئەوەی لای خۆمان دەکرێت دیاردەی ژن بەژن هەردوو ژنەکە شتیان بۆ دەکرێت وەکو ئەوەی بەجیا شوویان کردبێت دەنا ئەگەر مافی ژنەکان بخورێت و شتی پێویستیان بۆ نەکرێت ئەوە دەچێتە قاڵبی (شغار) ەوە کەپێغەمبەری خوا (ص) نەهی لێکردووە.

وەنەبێت ئەم چەند دێرەی سەرەوە پشتگیری و هاندان بێت بۆ ژن بەژن بەڵکو دیاردەی ژن بەژن ستەمێکی گەورەیە لەهەردوو ژنەکە و لەپیاوەکانیش چونکە زۆربەی کات ئەنجامەکەی جیابوونەوەیە بەهۆی پەیوەست بوونی ئاینەدەی خێزانێك بەخێزانێکی ترەوە و هەرکاتێك خێزانێکیان ئاژاوەی تێکەوت ئەوی تریش دەبێت هەمان ئاژاوەی تێدا رووبدات بەڵکو تەنها بۆ جیاکردنەوەی (شغار) ە لەژن بەژن.

٦- سەبارەت بەبازرگانی کردن بەئافرەتەوە قەدەغە کراوە و حەرام کرا بەڵام ئافرەتی کۆیلەو پیاوی کۆیلە نەتوانرا بەتەواوەتی حەرام بکرێت و سەرەرای ئەو هەموو خزمەتەی ئایینی ئیسلام بەکۆمەڵگەی مرۆڤایەتی ئەو کاتەی کردو ئەو هەموو رێزنانەی لەمرۆڤ بەڵام کۆیلەکان بەتەواوی ئازاد نەکران هەرچەندە هەندێك مافیان بۆ زیاد کراو برێك پارێزگاری کران لەئازاردان و رێگرتن لەوەی کاری ناشایستە پێبکرێت و هەوڵدان بۆ ئازاد کردنیان بەزیاتر لەرێگەیەك وەکو ئەوەی کاتێك مرۆڤێك گوناهێکی دەکرد کەفارەتەکەی بریتی بوو لەئازاد کردنی کۆیلەیەك وەکو کاری سێکسی لەرۆژی مانگی رەمەزاندا گەلێك شتی تر کەهاندان بوو بۆ ئازاد کردنی کۆیلەکان بەڵام بەتەواوی ئەم دیاردەیە بنەبڕ نەکراو کۆیلەهەر کۆیلەیە سەرەڕای ئەو گۆڕانکاریانەی کەروویدا!.

٧- گۆڕینی چەمکی مرۆڤایەتی بۆ مێ کەجاران هەر کارێکی سێکسی مێینەی لێ بکەوتایەتەوە بەسووکایەتی سەیر دەکراو مێینەکە زیندە بەچاڵ دەکرا، لەقورئاندا سەرزەنشتی ئەم کارە کراوە: ﴿وَإِذَا الْمَوْءُودَةُ سُئِلَتْ (٨) بِأَيِّ ذَنبٍ قُتِلَتْ) 9(﴾.

هەروەها ئەو تاوانەی کەبەدرێژایی مێژوو و ئێستاشی لەگەڵدا بێ دەدرێتە پاڵ مێ لەدەرکردنی ئادەم و حەوا لەبەهەشت و خواردنی سێوەکە بەتاوانی حەوا دادەنێن ئیسلام هات حەوای لەو تاوانە بێ بەری کردو سوورەتی (البقره) ئایەتی (٣٦)

﴿ فأزلها الشيطان عنها فأخرجهما مما كانا فيه..... ﴾، واتە (شەیتان هەردووکیانی فریودا و دەریکردن لەوەی کەتێیدا بوون).

هەروەك هەمووومان دەزانین منداڵ لەئەنجامی یەکگرتنی تۆوی نێرینە و هێلکەی مێینە پەیدا دەبێت و کۆمەڵگەی عەرەبی و زۆربەی مرۆڤایەتی لەوباوەڕەدا بوون کەڕەگەزی منداڵەکە مێینە دیاری دەکات بەڵام زانستی ئەمڕۆ ئەوەی ئاشکرا کردووە کەڕەگەزی منداڵەکە تەنها پەیوەندی بەنێرینەوە هەیە.

ئەم ڕاستیە زانستیە ئیسلام (١٤) سەدە پێش ئێستا تۆماری کردووە لەسوورەتی (القیامە) ئایەتی (٣٦- ٤٠)

أيحسب الإنسان أنْ يُتْرك سُدى (٣٦) ألمْ يكُ نُطْفة مِنْ مَنِيّ يُمْنى (٣٧) ثُمّ كان علقة فخلق فسوّى (٣٨) فجعل مِنْهُ الزّوْجيْنِ الذّكر والْأُنْثى (٣٩) أليْس ذلِك بِقادِرٍ على أنْ يُحْيِي الْموْتى (٤٠)

واتە: (ئایا ئادەمیزاد وادەزانێت هەروا وازی لێدەهێنرێت بەخۆڕایی باشە ئایا کاتی خۆی نوتفەیەك نەبووە لەمەنی کەدەڕژێنرایە شوێنی خۆی (کەمنداڵدانی دایکە) پاشان خۆهەڵواسەرێك بوو گەشەی کردوو روح و دەزگاکانی دەرەوەو ناوەوەی بەرێکو پێکی پێبەخشی ئینجا هەر لەو مەنییە هەردوو جووت نێر و مێی دروست کردووە ئایا ئەو زاتەی ئەوە بکات ناتوانێت مردووەکان زیندووبکاتەوە؟!. ئەو (خوا) بەدیهێنەری هەردوو ڕەگەز (نێرو مێ) لەتۆواو.

لێرەدا ڕەنگە یەکێك بپرسێت بڵێت (١٤) سەدە یە پیاو غەدر لەئافرەت دەکات بەبیانووی ئەوەی کەمناڵی مێینەی دەبێت و ژنی تری بەسەردا دێنێت؟

ئەمە زۆر ڕاستە لەکۆمەڵگەی خۆمان و لەسەرجەم کۆمەڵگەکانی جیهانی سێ کەئاینی ئیسلام بەشێوەیەك لەشێوەکان پەیڕەو دەکرێت و ئەم دیاردەیە لەکۆمەڵگە ڕۆژئاواییەکانیشدا بڵاوەو بەپشت بەستن بەو ئایەتەی باس لەفرەژنی دەکات بەم بیانووەی سەرەوە بەدرێژایی مێژوو پیاو ئەم مافەی هەبووە، دەشێت بڵێین باشە ئەمڕۆ دڵنیاین بەپێی قورئان و زانست کەکچ دەبێت بەرپرسیاری یەکەم پیاوە نەك ژن ئایا مافی ژنیش نیە کەبڵێت حەزم لەمناڵی کورەو دەمەوێت مێردەکەم وازم لێ بێنێت چونکە سۆزی دایکایەتیم پێویستی

بەکورە؟! ڕەنگە وەڵامی ئەم پرسیارە لای ئەو کەسانە بێت کەبەناوی ئاییـنەوە ڕێگـەیان دەدا بەپیاو دوو ژن و سێ ژن بێنێت بۆ بوونی منـاڵی کوڕ ئایا ئـەمڕۆ هـەمان ئازایـەتیان هەیـە ئـەو مافەش بدەن بەژن؟!.

بەڵام سەبارەت بەوەی ئەم ڕاستیە زانستیە چواردە سـەدەیە ئیسلام باسـی لێوە کـردووە بـۆ ئـەمان زانیـوە؟ ئەمـە خـۆی لـەخۆی دا یەکێکـە لـەمعجزەکانی (قورئـان) کـەبڕێکی زۆر لـەو ڕاسـتیە زانـستییانە لەسـەرجەم بوارەکـانی زانـستدا (پزیـشکی و فیزیـا و کیمیـاو گـەردوون و..... هتد) لەقورئاندا باسیان لێوەکراوە بەڵام بۆ ئێمـە نـایزانین تـاکو ئـەو ڕاسـتییە زانـستییە لەلایـەن زاناکانـەوە بـاس نـەکرێت و پاشـان موسـڵمانان دەڵـێن لەقورئانیـشدا هـاتووە! ئـەوە بابەتێکی ترەو زیاتر لەقسەیەك هەڵدەگرێت!.

سێکس لەسنووری خێزاندا:

وەکو ووتمان تاکە ڕێگەیەك کەئیسلام ڕێگـەی پێداوە کاری سێکـسی بکرێت سنووری خێزانـە لـەنێوان (ژن و پیـاو) دا کەبەپـەیمانێك دەبنـە ژن و مێـردی یـەکترو بۆیـان هەیـە کـاری سێکسی بکەن یان پەیمانێکی هاوشێوەی خێزان لەنێوانیاندایە.

لەئیـسلامدا سـێکس بـۆ هـەردوو مەبەسـتی زۆربـوون و چـێژە و ئەمـەش بەئاشـکرا لەفەرموودەکانی پێغەمبەر (د.خ) دیارە هەروەها لەچەند ئایەتێکدا ئاماژە بەم ڕاستیە دەکات.

﴿هن لباس لکم وانتم لباس لهن﴾

واتە (ئەوان پۆشاکن بۆ ئێوەو ئێوەش پۆشاکن بۆ ئەوان).

هەروەها پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموێت: (لاترموا انفسکم علی نسائکم کالبهائم بل اجعلوا بینکم وبینهم رسولا... القبلة)

واتە (وەك چوار پێ خۆتان مـەدەن بەسـەر ژنەکانتانـدا، با لـەنێوانتانا پەیامبـەرێك هـەبێت کەئەویش (ماچ کردن) ە

هەروەها دەفەرموێت: (اذا جـامع احدکم اهلـه فلیصدقها ثم اذا قضـی حاجتـه قبل ان تقض حاجتها فلا یستعجلها حتی تقضی حاجتها)

واتە (ئەگەریەکێکتان لەکەڵ خێزانەکەیدا کۆبووەوە (جووت بوون) و کاری سێکسی کردو هەستی بەتێر بوون کرد پێش ئـەوەی ئـەو (مێینـە) هەسـت بـەتێربوون بکـات ئـەوا باپەلـەی لێ نەکات تا ئەویش هەست بەتێربوون دەکات).

بەڵام دەبێت ئەوەمان بیر نەچێت ئیسلام هەرچەندە كاری سێكسی لەنێوان ژن و مێردا ڕێگەپێداوە بەڵام هەندێك مەرجی تایبەتی بۆ داناوە كەهەندێك كات هەیە نابێت كاری سێكسی بكرێت و هەندێك باری نائاسایی هەیە كەنابێت كاری سێكسی جگە لەو شوێنەوە بكرێت.

١- نەكردنی كاری سێكسی لەماوەی سوری مانگانە لەئایەتی (٢٢٢) لەسورەتی ﴿البقرە﴾ دەفەرموێت:

﴿ ویسألونك عن المحیض قل هو اذی فاعتزلوا النساء فی المحیض ولاتقربوهن حتی یطهرن فأذا تطهرن فأتوهن من حیث امركم الله ان الله یحب التوابین ویحب المتطهرین ﴾.

واتە (پرسیارت لێ دەكەن لەبارەی سووری مانگانەوە بڵێ ئەوە ئازارەو خۆتان دووربگرن لەژنەكانتان لەو ماوەیەو لێیان نزیك مەبنەوە تاپاك دەبنەوە ئەگەرپاك بوونەوە ئەوا بچنە لایان لەو شوێنەی كەخوای گەورە فرمانی پێكردوون (پێشەوە) خوای گەورە تۆبەكاران و پاكژكارانی خۆش دەوێت).

سووری مانگانە لەزۆربەی ئافرەتدا بەئازارەو كۆمەڵێك گۆڕانكاری لاشەیی و دەروونی بەسەر مێینەدا دێت و كاری سێكسی لەو ماوەیەدا بەئازارە بۆ مێینە، ئەمە سەرەرای نەبوونی پاكێتی لەوماوەیەدا چونكە مولوولەكانی منداڵدان پوكاونەتەوەو خوێنێكی گەش دێتە خوارێ هەندێكجار بۆنێكی تایبەتی ناخۆشی هەیە و ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشی لەم ماوەیەدا زیاترە لەكاتەكانی تر.

هەردوو ئاینەكەی تر (جولەكە و مەسیحی) هەڵوێستیان زۆر توندتر بووە لەبارەی بێ نوێژی بۆ نموونە لای جولەكە هەر كەسێك لاشەی بەر ئافرەتێكی بێ نوێژ بكەوێت ئەوە لاشەی پیس بووە، هەركەسێك دەست بدات (لەشوێنی نووستنەكەی) دەبێت خۆی و پۆشاكەكانی بشوات بەئاو هەتا شەو لاشەی پیسە، گەرپیاوێك كاری سێكسی لەگەڵ خێزانەكەیدا بكات لەو ماوەیەدا ئەوە بێ نوێژییەكە ئەویش دەگرێتەوە و هەتا حەوت ڕۆژ لاشەی پیسە، نزیكەی هەمان حوكمیان هەبووە لەسەر پیاوێك كەخوێنی هەبێت لەزەكەرەوە (چووك) بەهۆی هەرنەخۆشیەك بێت.

بۆیە ئەو ئافرەتەی دەكەوتە سووری مانگانە بەجیا دەوارێكیان بۆ هەڵئەدا، دوور لەماڵەوە هەتاماوەی سورەكەی تەواو دەبوو. عەرەبی پێش ئیسلامیش نزیكە و هەمان هەڵوێستیان هەبووە، ئەو ژنەی دەكەوتە سووری مانگانە بەجیا دایان دەنا هەتا سوورەكەی تەواو دەبوو بەڵام ئاینی فەلە (مەسیحی) ئاسانكاری زۆری كرد لەبارەی ئافرەتی بێنوێژ،

هەڵوێستی ئیسلامیش لەوبارەیەوە ئاشكرایە كەجگە لەعیبادەتەكان (نوێژ و ڕۆژو قورئان خوێندن و تەواف بەدەوری كەعبەدا) ی لێ دەرچێت ئافرەتی بێ نوێژ هەموو چالاكیەكی تری ڕێگە پێ دراوە.

٢- نەكردنی كاری سێكسی لەپشتەوە لەگەڵ ئافرەتدا:

لەم بارەدا نێرو مێ لەبری ئەوەی لەو شوێنەی كەخوای گەورە فرمانی پێكردوون كاری سێكسیان بكەن نێر دەچێت لەپشتەوە (كۆم) لەگەڵ خێزانەكەیدا كاری سێكسی دەكات.

هەڵوێستی ئیسلام دەربارەی ئەم كارە ئاشكرایە كەحەرامە و پێغەمبەری ئیسلام (د.خ) لەوبارەیەوە دەڵێت:

(ملعون من اتى امراة فى دبرها) (ئەبو داودو ترمزی لەئەبو هورەیرەوە ریوایەتیان كردووە).

واتە: (بەلەعنەتكراوە(نەفرەتلێكراوە) هەركەسێك لەپشتەوە لەگەڵ خێزانیدا كاری جووتبوون بكات)

هەروەها دەڵێت:

(ان الله لايستحى من الحق (ثلاثا) لاتأتوا النساء فى ادبارهن) (ئیبنو ماجە و ئەحمەد)

واتە: (خوای گەورە شەرم لەحەق ناكات (سێ جار) مەچنە لای خێزانەكانتان لەپشتەوە)

هەروەها دەفەرموێت:

(لاتأتوا النساء فى استاههن فأن الله لايستحى من الحق) (ترمزی ریوایەتی كردووە و چاكسازی تیا كردوە)

واتە: (مەچنە لای خێزانەكانتان لەپشتەوە (كۆم) چونكە خوای گەورە شەرم لەڕاستی ناكات.)

هەرچەندە مانای فەرموودەكان زۆر روونەو بواری مل لەقاندنی تێدا نیە و ڕەفتاری پێغەمبەر قورئان بووە. بەڵام هەندێك هەن كەحەزیان لەگوناهە و ئارەزوی ئەو ئایەتانە دەكەن كەزیاتر لەواتەیەك هەڵدەگرێت و هەمیشە دڵەنەخۆشەكەیان بۆ ئەو ڕاڤەیە دەروات كەلەواقیعی دینەوە دوورە.

بۆیە ئایەتی ژمارە (٢٢٣) لەسوورەتی ﴿البقرە﴾ دەهێننەوە و دەڵێن خوای گەورە دەفەرموێت ﴿ نسائكم حرث لكم فأتوا حرثكم انى شئتم ﴾ واتە خێزانەكانتان (حرث) (كێڵگە)ن بۆ ئێوە بچنە لایان هەرچۆنێكتان ویست.

لەڕاستیدا بۆ ڕاڤەی ئەم ئایەتە دەبێت لەمانای ووشەی (انی) تێبگەین كەلەعەرەبی دا بەسێ ماناد‌ێت:

١- چۆن (بار) وەكو لەئایەتی (٢٠٥) ی سوورەتی ﴿البقرە﴾.

﴿انی یحی هذه الله بعد موتها﴾

(خوا ئەمە چۆن زیندوو دەكاتەوە پاش مردنی؟!).

٢- بەمانای (كوێ) واتە شوێن وەكو لەئایەتی (٢٥٩) ی سوورەتی ﴿البقرە﴾

لەسەر زاری زەكەریا كەبەمەریەم دەڵێت (یامریم انی لك هذا) واتە (ئەرێ مەریەم ئەمەت لەكوێ بوو؟!).

٣- كات:

﴿ اتیك انی شئت ﴾ واتە:(یەم بۆلات هەركاتێك ویستم).

ماناكان روونە

لەیەكەمدا (چۆن) واتە بەپێوە بەدانیشتن یان پاڵكەوتن یان هەرشێوازێكی تر.

لەدووەمدا واتە شوێن هەرشوێنێكتان بوێ پێشەوەو دواوە لەسێیەمدا واتە كات بەڕۆژ بەشەو.

لەسەر ڕاڤەی یەكەم و سێهەم لاری نیە بەڵام ڕاڤەی دووەم واقعی نییە چونكە:

١- لەئایەتەكەدا باس لەكێڵكە كراوە واتە مەبەست (چاندن و بەرووبوومە) ئەگەر مەبەست پشتەوە بێت لەپشتەوە چ بەرو بوومێك هەیە. لەپێشەوە منداڵ بوونە ئەی لەپشتەوە چی هەیە؟.

پیاوێك هات بۆ لای ئیبن عباس و پێی ووت چی بكەم بەدەست ئایەتی (حیض)ەوە (مەبەستی ئەوە بوو كەنابێت بچێتە لای خێزانەكەی لەو ماوەیەدا، ئەویش پێی ووت بیخوێنە هەتا دەفەرموێ ﴿ فأتوه من حیث امركم الله ﴾ (واتە بچنە لایان لەو شوێنەی كەخوا فرمانی پێ كردوون)، پاشان ووتی ئەی سەبارەت بەئایەتی:

﴿ نسائكم حرث لكم فأتوا حرثكم انی شئتم ﴾

ابن عباس پێی ووت: (بفەوتێی، لەناوچی! لەپشتەوە حرث كوا؟

مەبەست لە (انی شئتم) واتە بەڕۆژ و بەشەو.

٢- بەڵگەیەكی تر لەبەڵگەكان ئایتی (حیض)ە كەتەنها یەك ئایەت لەپێش ئەم ئایەتەوە یەو خوای گەورە دەفەرموێت لەوشوێنەوە بچنە لایان كەخوای گەورە فرمانی پێكردوون دیارە پێشەوەیە ئایەتی (٢٢٢) سورەتی ﴿البقرە﴾.

ڕەنگە دەرون نەخۆشێکی تر ئایەتی ژمارە (٧٧) سوورەتی ﴿هود﴾ بێنێتەوە کەدەڵێت ﴿ قال یقوم هؤلاء بناتی هن اطهرلکم﴾ واتە (ئەی هۆزەکەم کچەکانم پاکژترن بۆتان واڕاڤەی بکات کەمەبەست پێی پشتەوەیە).

بەڵام ئەم ئەگەرەش زۆر لاوازەو لەڕاڤەکردنی دروستەوە زۆر دوورە چونکە:

١- مەبەست لەئایەتەکە پێشەوەیە نەك پشتەوە چونکە پاشەوەی (کۆم) ی نێرو مێ وەکو یەك پیسەو هیچ جیاوازیەك نیە لەنێوانیاندا لەرووی پاکژی یەوە.

٢- ئایەتی (٥٥) لەسوورەتی ﴿النحل﴾.

﴿انکم لتأتون الرجال شهوة من دون النساء) واتە (ئێوە ئارەزووی پیاوان دەکەن نەك ژنان)

دیارە ئەمانە زۆربەیان ئەگەر نەڵێین هەموویان ژنیان هەبووە بەڵام سەرەڕای ئەوە بەم کارە هەڵساون.

٣- هەروەها وەڵام دانەوەی ئەمان بۆ (لوط):

﴿ لقد علمت مالنا فی بناتك من حق وانك لتعلم ما نرید ﴾ واتە (ئێمە مافمان بەسەر کچەکانتەوە نیەو تۆ دەزانیت ئێمە چیمان دەوێت) ئەگەر مەبەستی (لوط) لەپێشکەش کردنی کچەکانی پشتەوە بوایە نەیان ئەوت تۆ دەزانیت ئێمە چیمان دەوێت دیارە مەبەستی (لوط) پێشەوە بووە بۆیە ئەمانیش رازی نەبوون بەوانە و داوای پشتەوەی میوانەکانیان کرد.

ئەمانە هەمووی لەلایەك و لەلایەکی ترەوە کاری سێکسی بریتیە لەپەیوەندی سێکسی نێوان دووکەس کەلێك نزیك بوونەوەو باوەش بەیەکدا کردن و لەئامێزگرتنی جەستەیی و دەرونی تێدابێت و هەموو واتاکانی لێك نزیك بوونەوە پیادە بکەن بەڵام ئەم دیمەنەی کەیەکێك وەکو ئەوەی کرداری سێکسی ئاژەڵانە بکات سواری خێزانەکەی دەبێت و بەشێوەی چوارپێ خۆی بدات بەسەر مێینەداو دوور لەبنەماکانی لێك نزیك بوونەوە و لەئامێزگرتن کاری سێکسی بکات دەبێت چ بەهایەکی مرۆڤایەتی لەوکارەدا هەبێت!.

هەڵوێستی ئیسلام بەرامبەر بەلادانە سێکسی یەکان:

أ- **زیناکردن:**

دووجۆرە:

١- بەیەك گەیشتنی کۆئەندامی زاوزێی نێرو مێ.

کە لەپێشەوەدا باسی سزاکەیمان کرد. کەلەدنیادا چۆنە هەرلەرەجم کردن یان شوڵك (قامچی) لێدان و دەرکردن ئەوا لەو دنیاش سزای لەسەر چەند هێندە دەکرێت بەپێی ئەم ئایەتە:

﴿ والـذین لا یـدعون مـع الله الهـا آخـر ولایقتلـون الـنفس التـی حـرم الله الام بـالحق ولایزنـون ومـن یفعل ذلـك یلـق اثامـا ویـضاعف لـه العـذاب یـوم القیامـة خلـدا فیـة مهانـا.﴾الفرقان﴾ (٦٨-٦٩)

واتـە: -(هـەروەها ئەوانـەی هـیچ جـۆرە خوایـەکی تـر لەگـەڵ خـوادا ناپەرسـتن، کەسـیش ناکوژن کەخوا کوشتنی حـەرام کردبێت مەگـەر بەحـەق و رەوا هـەروەها زینـا ناکـەن و نزیکـی ناکەون، جا ئەوەی ئەو جۆرە کارە خراپانە ئەنجام بدات، ئەوە تووشی سزاو ئازارو ریسوایی دەبێت، لەقیامەتیشدا ئازارو سزای بۆ چەند بەرامبـەر دەکرێت و بـەزەلیلی و خـەجاڵـەتی و شەرمەزاریەوە دەبێت ژیانی تێدا بەرێتە سەر.)

٢- لەرێی پیتاندن کەزۆرجار بۆچارەسەری نەزۆکی بەکاردەهێنرێت:

- تۆوی پیاو و هێلکەی ژنەکە، کەهاوسەرن لەرووی شەرعەوە رێگەی پێدراوەو لاری نیە لێی.

- تۆوی پیاوێکی بێگانە بەزینا دادەنرێت و حەرامە، کەهەمان سزای زینای هەیە.

ب- لواتە (نێر بازی): کەبریتی لەکاری سێکسی لەنێوان دوونێردا یان لواتەی بچووکیش دەگرێتەوە کەپیاو لەگەڵ خێزانەکەی خۆی دا لەپشتەوە کاری سێکسی بکات.



١- نێر بازی: (لواتەی گەورە)

ئەم دیاردەیە بەدرێژایی مێژوو هەبووە لەرۆژگاری ئەمرۆدا بەئاشکرا لەهەندێك لەوڵاتاندا

دەكرێت بەتایبەتی لەوڵاتانی خۆرئاواو ئەمەریكاو تەنانەت لەهەندێك لەو وڵاتانە (ئەمەریكا) بەشێوەی یاسایی نێر لەنێر مارەدەكرێت و هەندێك لەمارەبرینەكان لەكەنیسەدا ئەنجام دەدرێت!!، سەبارەت بەهەڵوێستی ئیسلام بۆ ئەم لادانە بریتی یە لە:

ئیمامەكان بۆچوونی جیاوازیان هەیە لەو سزایەی كەئەدرێت بۆ نموونە لای شافعی دەڵێت:

← ئەگەر خێزاندار بوو ئەوا رەجم دەكرێت.

← ئەگەر بێ خێزان بوو ئەوا لێدانی (١٠٠) شوولك + یەك ساڵ دەركردن واتە حوكمی زینای بۆ داناوە.

هەروەها بۆ چوونێكی تری ئیمام شافعی كوشتنی هەردوو كەسەكەیە ئەوەی كارەكە دەكات و ئەوەی كارەكەی لەگەڵدا دەكرێت بەپێی ئەو فەرموودەیەی كە(عكرمە) لە (ابن عباس) دەیگێڕێتەوە كەپێغەمبەر (ص) فەرموویەتی (من وجدتموه يعمل عمل قوم لوط فاقتلوا الفاعل والمفعول به)

واتە (هەركەسێكتان دی كاری قەومی لوت دەكات ئەوا هەردوو، بكەرو لێكراو بكوژن).

بەڵام لای ئیمامی (مالك و احمد) سزاكەی بریتی لەرەجم كردن (بەرد باران) كردنی ئەوكەسەی ئەم كارە دەكات ئەگەر خێزاندار بێت یان بێ خێزان.

لێرەدا جیاوازی نێوان یاسای مرۆڤایەتی و شەرعی ئیسلاممان بۆ دەردەكەوێت چونكە یاسا تەنها سزای بكەر دەدات نەك ئەوەی كارەكەی لەگەڵدا دەكرێت بۆ نموونە یاسای عێراقی سزای ئەو كەسە دەدات كەلواتە یان زینا بكات بەماوەیەك كە لە (١٥) ساڵ زیاتر نەبێت، لێرەدا لاوازی یاساكەمان بۆ دەردەكەوێت كەئاستی خوارەوەی سزاكەی دیاری نەكردووە كەدەشێت چەند ڕۆژێك یان چەند كاژێرێك بێت بەڵام یاسای (میسری) سزای دەدات بەماوەی لەنێوان (٣-٧) ساڵ لێرەدا ئاستی خوارەوە دیاری كراوە بەڵام ئاستی سەرەوە نیوەی سزای عێراقیە. وەكو ووتمان ئەمە تەنها بۆ بكەرە بەڵام ئەوەی كارەكەی لەگەڵدا دەكرێت سزای نیە؟.

بەڵام لای (ابو حنيفه) سزاكەی بریتیە لەتەعزیر كردن بەبێ سزای تر. مەبەست لەتەعزیر كردن ئابروو شكاندنی ئەو كەسەیە لەناو خەڵكیداو باس كردنی ئەم كارە ناشرینەیەتی بەڵام لەڕۆژگارێكی وەك ئەمرۆدا كەتاك دەچێت لەكەنیسەو لەدادگا مارەی پیاوێكی تر دەكات و بەئاشكرا لەكەناڵەكانی سەتەلایتەوە كاری هۆمۆسێكسوەڵیتی (لواتە) دەكات و هەندێكجار

شـانازی پێوەدەكـات دەبێـت تعزیـر چ رۆڵێكـی هـەبێت؟ چ بگـەیێنێت؟ لەهەنـدێك كاتـدا تعزیـر سزادانی دونیای دەگرێتەوە بەپێی یاسای سەردەم.

لەكاتێكدا ئەوانە هەندێكجار گاڵتە بەوانە دەكەن كەكاری سێكسی دروست دەكەن وەكو قەومی لوتیان لێ هاتووە كەبڵێن ئەم قەومە دەركەن چونكە ئەمانە كۆمەڵە كەسێكن خۆیان پاكژ دەكەنەوە. ﴿ اخرجوا آل لوط من قريتكم انهم أناس يتطهرون﴾.

٢- لواتەی بچووك:

كـە بریتیـە لـەكاری سێكـسی لەگـەڵ مێینـە دا لەپـشتەوە، لەپێـشەوە باسمـان كـرد كە(ئیسلام) چۆن دەڕوانێت بۆ ئەم كارە.

ئایا كاری سێكسی لەكۆمەوە زیانی هەیە؟

بێ گومان ئەمە كارێكە پێچەوانەی شەرعی ئیسلامە ودیارە هەر كارێك ئیسلام فەرمانی نەكردنی دابێت، حەرام كردن و قەدەغە كردنی ئەم كارە بێ حكمەت نیە. چونكە بەرنامەی ئیسلام رێگریە لەحەرام كەدیارە زیانی مرۆڤایەتی تێدایە بەڵام رێگری نیە لەژیان كەقەدرو رێزو مافی مرۆڤی تیا پارێزراو بێت و دادپەروەری هەبێت بۆ هەمووان.

١- لەكۆئەندامی هەرسی مرۆڤدا جۆرە بەكتریایەك هەیە بەكتریای سود بەخش بەڵام ئەم بەكتریایە لەرێرەوی میزدا بێت ئەوە زیانی گەورەی هەیە و كەسەكە تووشی نەخۆشی دەكات دەشـێت لـەرێی كـاری سێكـسی یـەوە تووشـی نێرینـە ببێـت و نارەحـەتی دەكـات و پاشـان لەنێرەوە جارێكی تر دەگوێزرێتەوە بۆ مێینە.

٢- زیـانی ڕاستـەوخۆی هەیـە بـۆ دەرچـەی كـۆم كەدەبێتـە هـۆی پـچرانی ماسـولكەكانی دەرچـەی كـۆم و پـاش ماوەیـە گـۆڕانی شـێوەی كـۆم بەشـێوەی رەحـەتی لێـدێت كەبەشـە كراوەكـەی بـۆ دەرەوە بێـت. هەنـدێكجار وا لـەو كەسـە دەكـات كەنـەتوانێت زاڵ بێـت بەسـەر پیسایی كردندا. لەسەرەتای كارەكەدا دەبێتە هۆی بریندار بوون و هەندێكجار خوێن لێهاتنی ئەو ناوچەیە كەدەشێت بەكتریا هێرشی بۆ بەرێت و هەوكردن روودات.

٣- جگـە لـەئامانجی چێژی تاكـە كـەس ئامـانجی زۆر بـوون ناپێكێـت و زیـاتر شـێوازی كارەكە لەكاری سێكسی نێوان ئاژەڵان دەچێت وەك لەمرۆڤ، بگرە لەئاژەڵ گومراتر چونكە

ئەو شێوازەی كاری سێكسی ئاژەڵان ئامانجی زۆربوون دەپارێزێت بەڵام ئەم كەسانە لەو دیمەنەدا خۆیان كردووە بەئاژەڵ بەڵام ئامانجی زۆربوون ناپێكن.

﴿ بل هم كالأنعام بل هم اضل سبيلا﴾.واته (ئەوانە وەك ئاژەڵ وان بەڵكو گومڕاتریشن)

كاری سێكسی لەگەڵ ئاژەڵدا:

وەكو باسمان كرد هەندێك كەس پاڵنەری سێكسی وای لێ دەكات كەكاری سێكسی لەگەڵ ئاژەڵدا بكات ,سەبارەت بەسزای ئەم كارە ئیمامەكان بۆچوونی جیاوازیان هەیە.

بەپێی (ئیمام شافعی) و (مالكی) و (ابو حنيفه) و(احمد) ئەو كەسە(تعزير) دەكرێت بەڵام هەندێكی تر دەڵێن دەبێت كەسەكە و ئاژەڵەكە بكوژێت بەپێی ئەو فەرموودەیەی (من وجدتموه وقع على بهيمة فاقتلوه واقتلوا البهيمة)، ئەم فەرموودەیە لە (ابن عباس) ەوە گێڕاوەتەوە كەپاشان (امام الترمذي) فەرموودەكە بەلاواز دادەنێت.

تاكو ئەو ئاستە دەڕۆن كەگۆشتی ئاژەڵەكەش هەندێك دەڵێن دەخورێت هەندێكی تر دەڵێن دەبێت گۆشتەكەشی نەخورێت.

بەڵام ئەوەی بەتەواوەتی روونەكە سێكس لەگەڵ ئاژەڵدا سزای نیە جگە لە (تعزير) كردن واتە شكاندنی كەسەكە.

بەپێی ئەم فەرموودەیە:(من أتى بهيمة فلا حد عليه) واتە (هەركەسێك كاری سێكسی لەگەڵ ئاژەڵدا كرد ئەوا سزای نیە) *(ئەم فەرموودەیە لەوەی پێشووتر بەهێزترە).

**** سزای یەكێ كاری سێكسی لەگەڵ خێزانەكەی بكات لەكاتی سووری مانگانەدا: -**

ئاشكرایە لەئیسلامدا نابێت پیاو بچێتە لای خێزانەكەی لەماوەی سووری مانگانەدا هەتا پاك دەبێتەوە ﴿البقره ٢٢٢﴾ بەجوانی روون كراوەتەوە كەدەفەرموێ (حتى يطهرن) واتە هەتاپاك دەبنەوە كەمەبەست لێی وەستاندنەوەی خوێنە پاشان دەفەرموێت:

(فأذا تطهرن) واتە گەرخۆیان پاك كردەوە لێرەدا مەبەست لەكاری مێینەیە كەدەبێت خۆی پاك بكاتەوە بەخۆشتن.

بەڵام ئەگەر لەوماوەیەدا كاری سێكسیان كرد ئەوا سزاكەی لای هەندێك تەنها بریتیە لە (استغفر الله) و تەوبەكردن و جارێكی تر ئەم كارە نەكاتەوە لای هەندێكی تر بریتیە لەرزگار كردنی كۆیلەیەك یان خواردندان بە(٤٠) هەژار یان لای هەندێكی تر باس لەپارە دەكەن كەبەپێی ئەوكاتە باس لە (نیو دینارو دینار) دەكرێت ؟

- مێ بازی (السحاقیە) ساڤیزم (Saphism):



پەیوەندی سێکسی دروست ئەوەیە لەنێوان نێر و مێدا دەکرێت بەپێی بوونی پەیمانێك کەپێکەوەیان دەبەستێت، هەرکارێکی سێکسی لەدەرەوەی ئەمە بەلادان دادەنرێت و بابەتی (ساڤیزم) یەکێکی ترە لەو لادانانە کەبریتیە لەپەیوندی سێکسی نێوان دوومێ، کەلەهەندێك کۆمەڵگەدا بەتەواوەتی بڵاوەو لەکەنیسەو دادگا مارەدەکرێن لەیەکتری لەهەندێك وڵاتی ئەوروپا و ئەمەریکادا هەیە.

سزای ئەم کارە لەنێربازی زۆر کەمترە چونکە تەنها باس لە (تەعزیر) کردن (ئابروو شکاندن) دەکرێت، سزای تری بۆ دانەنراوە بەڵام وەنەبێت ئەمە کارێکی باش بێت بەڵکو ئەمەش بەلادانێکی تەواوەتی دادەنرێت لەسێکسی دروست.

هەندێك فەرموودە هەیە ئەم کردارە بەزینا ناودەبات.

(اذا اتت المراۃ المراۃ فهما زانیتان) واتە (ئەگەرمێینەو مێینەیەك پێکەوە کاری سێکسیان کرد ئەوە زینایان کردووە)

- (استمناء) ئاو هێنانەوە (Masturbation):

بریتیە لەئاو هێنانەوە بەدەست یان بەخەیاڵ یان هەر هۆکارێکی تربێت هەرچەندە برێکی زۆر لەو کەسانەی کەئەم کارە دەکەن لەسەرەتادا (سەرەتای تەمەنی هەرزەکاری) نازانن بۆ دەیکەن یان ئەمە چیە و بەڵام هەست بەخۆشی یەکی زۆرو چێژێکی زۆر دەکات بەهۆی بەتاڵ بوونەوەی غەریزەی سێکسی بەڵام هەست بەبرێك دڵەراوکێ و ترس و پیسی دەکات سەرەڕای ئەو خۆشیە.

لەرووی شەرعیەوە:

لەکۆمەڵگە موسولمانەکاندا بەهۆی بوونی ئەو بۆچوونەی کەخووەنهێنی حەرامە زۆرجار تاك بەتایبەتی ئەگەر بڕوادار بێت هەست بەلۆمەکردنی خۆی دەکات و توشی دڵەڕاوکێ و دڵتەنگی دەکات.

گەلێك فەرمودەی پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) هەیە باس لەخووەنهێنی بكات زۆربەی زۆریان یان لاوازن یان دروستكراون وەكو فەرموودەی (ناكح كفیه ملعون)

مەزهەبی شافعی و مالیكی:

حەرامە بەبەلگەی

١- ئەم ئایەتانە: ﴿ والذين هم لفروجهم حافظون * إلا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين * فمن ابتغى وراء ذلك فأولئك هم العادون ﴾ ﴿ المعارج ٢٩-٣١ ﴾. هەمان سێ ئایەت لەسورەتی (المؤمنون) دووبارە بۆتەوە: " والذين هم لفروجهم حافظون * إلا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين * فمن ابتغى وراء ذلك فأولئك هم العادون) ﴿المؤمنون ٥-٧﴾.

لێرەدا ڕاڤەی خووەنهێنی بە(ماوراء ذلك) كراوە واتە تەنها هاوسەر و...... حەلالە.

٢- بەپشت بەستن بەم فەرمودەیە (رواه الإمام الحسن بن عرفه في جزئه المشهور حيث قال: حدثني على بن ثابت الجزرى عن مسلمة بن جعفر عن حسان بن حميد عن انس بن مالك عن النبى صلى الله عليه وسلم قال: "سبعة لا ينظر الله إليهم يوم القيامة ولا يزكيهم ولا يجمعهم مع العالمين ويدخلهم النار في أول الداخلين إلا أن يتوبوا ومن تاب تاب الله عليه: الناكح يده , والفاعل والمفعول به , ومدمن الخمر , والضارب والديه حتى يستغيثا , والمؤذى جيرانه حتى يلعنوه , والناكح حليلةجاره " , هذا حديث غريب وإسناده فيه من لا يعرف لجهالته والله أعلم.

ئەم فەرمودەیە تا ڕادەیەك نامۆیە و لەسەنەدەكەیا كەسانی نەناسراوی تێدایە.

مەزهەبی حەنەفی:

بەبۆچوونی ئەم مەزهەبە مەكروهە و لەهەندێك حاڵەتدا مباحە (واتە نەخێری هەیە نە گوناه) وەكو

- كەسێك مەترسی ئەوەی هەبێت توشی گوناهی گەورەتر بێت.
- كەسێك خێزانی نەبێت و نەتوانێت بچێتە پرۆسەی هاوسەریەوە.
- بۆ خۆ بەتاڵكردنەوە بێت نەك بۆ وروژاندنی شەهوە.

بەپێی ئیبن حەزم مەستۆریەیشن مەكروهە و گوناهی نیە.

لەئیسلامدا سنووری كاری سێكسی هێندەی بەپیرۆزی سەیردەكرێت كەنابێت پیاو یان ژن ئەوەی لەنێوان خۆی و مێردەكەی یان ژنەكەی روئەدات بۆ كەسانی تری باس بكات.

بۆیە پێغەمبەر (د. خ) دەفەرموێ:

(ان من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة، الرجل يفضى الى امرأته وتفضى اليه، ثم ينشر سرها) (صحيح مسلم). واتە:

(خراپترین پلەی بەندەکان لەڕۆژی دوایدا لای خوای گەورە ئەو کەسەیە کەدەچێتە لای خێزانەکەی و ئەویش دێتە لای پاشان نهێنی یەکەی ئاشکرا دەکات.

لێرەدا جێی خۆیەتی بپرسین گەنجێکی وڵاتێکی ئێمە کەکۆمەڵکەیەکین دوور تانزیك موسڵمانین، ئەگەربەناوی عادەتیش بێت لەبەردەم ئەو هەموو فشارە سێکسیەی کەبەرەو رووی دەبێتەوە، چ بوارێکی هەیە بۆ خۆ تێرکردن و بەرەو کوێ هەنگاو بنێت.

لەڕاستیدا لاوی ئەم وڵاتە لەبەردەم کۆمەڵێك ئەگەردایە کەلەم چوار ئەگەرە دەرناچێت: -

١- ژن هێنان.

٢- پەنا بردنە بەر لادان (زینا ,نێر بازی....).

٣- ئاو هێنانەوە (Masturbation).

٤- (استعفاف) واتە (داوێن پاکی)

١- ژن هێنان:

لەواقعی ئەمرۆدا ژن هێنان یان شوکردن هێندە واقعێکی تاڵەکە زۆربەی زۆری لاوان نەك ناتوانن بەم کارە هەڵسن بەڵکو بیریشی لێناکەنەوە، بەهۆی ئەو برە پارە زۆرەی کە پێویستە بۆ ئەم کارە هەندێك پێی دەڵێن خەونی تەمەن هەندێکی تریێی دەڵێن خەمی تەمەن.

بۆیە ئەم پرۆسەیە بۆ چارەسەری کێشەی سێکسی، لەواقعێکی ئەمرۆدا تەنها برێکی کەم لەلاوان دەتوانن ئەم ڕێگەیە پەیرەو بکەن کەبرێکی بەجیابوونەوە کۆتایی دێت و لای بەشێکی تریان هاوسەری نابێتە ڕێگر لەم کارە و لەلادان و لەکاری ناشەرعی.

٢- پەنا بردنە بەر لادان:

کۆمەڵگەی ئێمە لەهەندێك رووەوە لەهەمووشتێك دەچێت لەکۆمەڵگەیەکی ئیماندار نەبێت لەهەندێکی تردا زۆر لەواقعی دینی ئیسلام توونترە لەهەڵوێستی بەرامبەر بەلادانە سێکسیەکان، کەزۆرجار دەگاتە ئاستی کوشتن و سووتاندن.

بۆیە لەم کۆمەڵگەیەدا لادان باجی گەورەی هەیەو بۆ هەموو کەس نالوێت یان باوەڕبونمان بەئایین یان هەندێکجار داب و نەریتی کۆمەڵگە دەبێتە ڕێگر لەبەردەم لادانذا.

ئەم رستانەی سەرەوە هاندان نیە بۆلادان بەڵکو روونکردنەوەیەکە لەم دەقەرەدا ئەژن هێنان نەلادان ئاسان نیەو هەردوو باجی گەورەی دەوێت. بەشێك لەوانەی لادان ناکەن لەبەر ئەوە نیە کەدەرونیان لادان ناخوازێت یان لایەنی ئاینیان هێندە بەهێزە رێگرە لەلادان بەڵکو هەندێکجار لادان دەست ناکەوێت یان خەڵکی لەسزا دونیاییەکەی دەترسێت نەك قیامەتیەکەی بێگومان کەسانیش هەن لەبەر هەڵەیی و تاوانی کارەکە لەهەردوو رووی ئاینی و یاساییەوە کارەکە ناکەن.

٣- ئاوهێنانەوە:

باسی هەڵوێستی ئیسلاممان کرد لەم بارەیەوە و هەڵوێستی کۆمەڵگەش لەو سنوورە کەمتر نیە حەرامی و مباحی ئەم کارە جێی قسەیەو بوونی ئێمە بەکۆمەڵگەیەك کەمەزهەبی (شافعی) پیادە دەکات و ناشارەزایی و کەم بوێری پیاوانی ئایینی لەلێدوان لەم کارە وادەکات ئەم کارە بەشێوەیەکی قێزەون و حەرام سوك سەیری بکرێت سەرەرای ئەوەی کەزۆربەی زۆری لاوان دەیکەن ئەگەر ئاوهێنانەوە بەلادانی سێکسی دابنرێت دەشێت لەزۆربەی کۆمەڵگەکاندا ژمارەی رێژەی سەدی ئەوانەی کەنایکەن بەپەنجەی دەستێك بژمێرێت!

٤- استعفاف (داوێن پاکی):

بەرنامەی ئیسلام بۆچارەسەری کێشەی سێکسی لەدوو خاڵدا خۆی دەبینێتەوە بەپێی ئەو فەرموودەیەی پێغەمبەر (د. خ) کەدەفەرموێت:

(یامعشر الشباب من استطاع منکم الباءة فلیتزوج ومن لم یستطیع فعلیه بالصوم فانه له وجاء) واتە:(ئەی کۆمەڵی لاوان ئەوەتان توانی ژن بهێنێت بابیهێنێت و ئەوەی ناتوانێت با بەرۆژوو بێت)

ئەوە ژن هێنان زانیمان کەلاوان ناتوانن

ئەی رۆژوو!

لێرەدا چارەسەری ئیسلامی بریتیە لە (استعفاف) واتە داوێن پاکی کەبەهۆی کۆمەڵێك خاڵەوە پیادە دەکرێت وەکو:

١- چاو داپۆشین و سەیر نەکردنی ورووژێنەرەکان.

٢- زیاتر پەیرەو کردنی عیبادەتەکان نوێژو رۆژوو.....

٣- خۆپاراستنە لەتەنهایی و مانەوە لەگەڵ ڕەگەزی دووەمدا.
٤- دەرون پاککردنەوە و بەخۆدا چوونەوە.
٥- ئارام گرتن بەرامبەر بەووروووژێنەرەکان.
٦- هەست کردن بەچاودێری خوا بەشێوەیەکی بەردەوام.
٧- چاکەکردن.
٨- نووستن لەسەر لای ڕاست نەنوستن لەسەر ڕوو.
٩- هاوەڵی کردنی کەسانی چاك.

ئەم خاڵانە تاکو چەند کاریگەرن یان نا ئەوا بەپێی واقعی کۆمەڵگەو بوونی ناوەندی وروژێنەرو توانای کەسەکەو باوەڕی بەپرۆگرامەکە دیاری دەکات.

پەشێویەکانی شلەژان و کۆنترۆڵکردنی پاڵنەر و
یەکرێچکەیی
پەشێوی تەقینەوەی ناوبەناو.
پەشێوی شەیدای دزیکردن.
شەیدای ئاگربەردان.
پەشێوی قومارکردن



بەشی نۆزدەیەم:
پەشێویەکانی کۆنترۆڵکردنی پاڵنەر
Impulsive control disorder

پەشێویەکانی شلەژان و کۆنترۆڵکردنی پاڵنەر و یەکرێچکەیی:

کۆمەڵە حاڵەتێك دەگرێتەوە کەتاك ناتوانێت بەسەر خۆیدا زاڵبێت بەهۆی بونی فشارێکی ناوەکی بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە، بەهۆیەوە هەست بەئارامی دەکات یان لایەنی کەم فشارەکەی نامێنێت یان هەندێکجار هەست بەشادمانی دەکات بەکردنی کارەکە.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کۆمەڵە حاڵەتێك لەژێر ئەم ناونیشانەدا پۆلێن دەکرێن

١- پەشێوی بەرەنگابونەوەی نارازیبوون.
٢- پەشێوی تەقینەوەی ناوبەناو.
٣- پەشێوی رێچکەیی.
٤- پەشێوی کەسێتی دژەکۆمەڵ. (لەبەشی پەشێویەکانی کەسێتی باسکراوە)
٥- شەیدای دزیکردن.
٦- شەیدای ئاگربەردان.
٧- شەیدای موهەڵکێشان. (لەبەشی پەشێویەکانی دڵەڕاوکێ باسکراوە)
٨- پەشێوی قومارکردن.

١- پەشێوی بەرەنگاربوونەوەی نارازیبوون(Oppositional Defiant Disorder)

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان شێوازێکە لە مەزاجی توڕە/هەڵچوون، ڕەفتاری بەرەنگاربونەوە یان تۆڵەسەندنەوە لایەنی کەم ماوەی شەش مانگ بەردەوامی هەیە، بوونی چوار نیشانە لەهەرکام لەم گروپە نیشانانەی خوارەوە:

• **مەزاج توڕە/هەڵچوو:**

زۆرکات کۆنترۆڵی خۆی لەدەستدەدات.
زۆرکات هەستەوەرە یان بەئاسانی بێزار ئەبێت.
زۆرکات توڕە و بێزارە.

• **ڕەفتاری زۆربلێی/ بەرەنگاری:**

زۆرکات زۆر بڵێیە دژی دەستەڵات، لای منداڵ و هەرزەکار دژی باوان.
زۆرکات بەرەنگاری یان نارازیبوون نیشان دەدات لەداواکاری دەستەڵات یان ڕێنماییەکان.

زۆرکات کەسانی تر بێزاردەکات بە مەبەست.

زۆرکات لۆمەی کەسانی تر دەکات لەسەر هەڵەکانی یان ڕەفتارە خراپەکانی.

• حەزی تۆڵە:

ڕقهەڵگر یان تۆڵەسێن بووە لایەنی کەم دووجار لەماوەی شەش مانگی ڕابردوودا.

تێبینی:

١- لەمنداڵی سەرو پێنج ساڵ دەبێت ئەم ڕەفتارە زۆربەی ڕۆژەکان روویدات لایەنی کەم بۆماوەی شەش مانگ، لەمنداڵی خوار پێنج ساڵ لایەنی کەم هەفتەی جارێك بۆ ماوەیەك کەمتر نەبێت لە شەش مانگ.

٢- ئەم نیشانانە کاریکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

٣- بەهۆی نەخۆشی دەرونی تر، بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر یان نەخۆشی جەستەییەوە نەبێت.

پۆلێنکردنی توندی حاڵەتەکە:

١- ئاسان: تەنها لەیەك شوێن ئەم نیشانانەی هەیە (ماڵەوە، قوتابخانە، شوێنی کار،ماڵی کەسوکار).

٢- مامناوەند: لەدوو شوێن ئەم نیشانانەی هەیە.

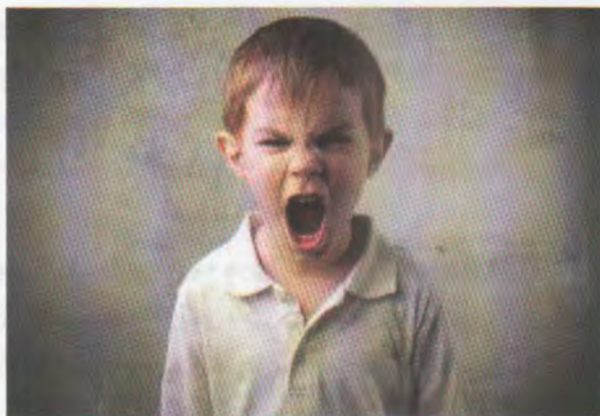
٣- توند: لە سێ شوێن یان زیاتر ئەم نیشانانەی هەیە.

٢- پەشێوی تەقینەوەی ناوبەناو: (Intermittent Explosive Disorder)

تاك ناتوانێت کۆنترۆڵی تووڕەیی خۆی بکات و وەڵامدانەوەی بۆ فشار زۆر زیاترە لەپێویست و هاوشان نیە و ناتوانرێت نیشانەکانی لەهیچ کام لەنەخۆشییە دەرونیەکان ئەژماربکرێت.

ئەم ڕەفتاری هەڵچونی بێ پاساوە تەنها جارێك ڕونادات بەڵکو ناوبەناو دووبارە دەبێتەوە، دەشێت تاك بەشێوەی زارەکی یان کرداری زیان بەدەوروبەر و هاوڵاتیان بگەیەنێت و پاش ماوەیەکی کەم لەڕەفتارەکەی پەشیمان دەبێتەوە و سەرزەنشتی خۆی دەکات و زۆرجار پەیمان دەدات کەدووبارە نەبێتەوە بەڵام ناتوانێت خۆی کۆنترۆڵ بکات.

تاك پێش هەڵچونەکەی هەست بەفشاری و پاڵنەرێکی زۆر دەکات و لەناخیدا هەست بەنائارامی دەکات پاش هەڵچونەکەی هەست بەبەتاڵبونەوە دەکات و هەندێکجار شادمانی تا



ماوەیەكی كەم پاش لەو زیانانەی گەیاندویەتی هەست بەپەشیمانی و لۆمەكردنی خود دەكات و ئەگەری حاڵەتی دڵەڕاوكێ و خەمۆكی و بەكارهێنانی مادەهۆشبەرەكانی زیاترە لەخەڵكی ئاسایی.

هۆكار:

۱) پەروەردەی منداڵی و بونی زەبر لەژیاندا كاریگەری هەیە لەسەر زیاتر توشبون بەم حاڵەتە.

۲) گرفت لەئاستی سیرۆتۆنین.

۳) ناتەواوی لەكاری بەشی پێشەوەی مێشك كەبەرپرسە لەكۆنترۆڵكردنی ڕەفتارەكانی تاك.

ڕێژەی توشبوون:

بەتەواوی دیار نیە بەڵام ڕەگەزی نێرینە زیاتر ئەم حاڵەتەی هەیە وەك لەمێینە.

لەسەرەتای تەمەنی هەرزەكاریەوە دەست پێدەكات تا كۆتایی دەیەی سێیەمی تەمەن.

ئەو حاڵەتانەی چارەسەر وەرناگرن ڕەنگە ببێتە درێژخایەن و لەگەڵیاندا بەردەوامی هەبێت.

دەستنیشانكردن:

بەپێ مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشیە دەرونیەكان كاتێك بە تاك دەوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە كەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

۱- تەقینەوەی ڕەفتاری دووبارە كەخۆی دەبینێتەوە لە نەتوانینی زاڵبوون بەسەر پاڵنەرەكاندا بەبوونی:

• توندوتیژی زارەكی (توڕەیی، هاواركردن، زۆرووتن، درێژەدان بە بابەتێك زۆرزیاتر لە پێویست) یان توندوتیژی جەستەیی بۆ كەلوپەل، ئاژەڵ، كەسانی تر، لایەنی كەم هەفتەی

دووجار بۆ ماوەی سێ مانگ، توندوتیژی جەستەیی نابێتە هۆی زیانگەیاندنی ئاشكرا بە كەسەكان، كەلوپەل، برینداری ئاژەلەكان.

• سێ تەقینەوەی ڕەفتاری كە ببێتە هۆی زیان گەیاندنی جەستەیی بەكەسانی تر یان گیانداران لەماوەی (١٢) مانگی رابردوودا.

٢- ئەو ئاستی توندوتیژیەی لەكاتی نەوبە دووبارەكاندا دەریدەبڕێت ناگونجێت لەگەڵ ئاستی وروژاندنەكاندا یان لەگەڵ هیچ فشارێكی دەرونی و كۆمەڵایەتی.

٣- نەوبە توندوتیژیەكان بە مەبەست نیە واتە بۆ بەدەستهێنانی پارە و دەستەڵات وترساندنی كەسانی تر نیە.

٤- نەوبە توندوتیژیە دووبارەكان دەبێتە هۆی گرفتە پیشەیی و پەیوەندی كەسی و زیانی دارایی و یاسایی.

٥- لایەنی كەم دەبێت تەمەنی (٦) ساڵان بێت (یان هاوتای شەش سالان).

٦- ئەم نیشانانە باشتر ڕاڤە نەكرێت بەهۆی نەخۆشیەكی دەرونی ترەوە (پەشێوی مەزاجی دووجەمسەر، كەسێتی دژە كۆمەڵ، بەكارهێنانی مادە هۆشبەر) یان نەخۆشی جەستەیی خەلەفاندن، بەركەوتنی سەر).

چارەسەر:

← بەكارهێنانی دەرمان: زیاتر لەجۆرێك دەرمان هەیە نەخۆش لێی سودمەند دەبێت بەپێی توندی حاڵەتەكە و بونی نیشانە و نەخۆشییە هاوشانەكان لەگەڵیدا جۆری چارەسەر دەگۆڕێت.

← چارەسەری دەرونی: چارەسەری تاكی و دووبارە گێڕانەوەی حاڵەتەكە و هەوڵدان بۆ گۆڕینی شێوازی دەربرین چ زارەكی بێت یان كرداری (گوفتار بێت یان ڕەفتار).

٣- پەشێوی ڕێچكەیی(Conduct Disorder):

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشیە دەرونیەكان شێوازێكە لە ڕەفتاری چەندبارە و بەردەوام كەمافی كەسانی تر یان ڕێسا كۆمەڵایەتیەكان كە شیاوە بۆ تەمەنی تاك پێشێلدەكات، بەبوونی سیان لەم پانزە نیشانانەی خوارە لەماوەی(١٢) مانگی رابردوو، لەگەڵ بوونی نیشانەیەك (لایەنی كەم) لەماوەی شەش مانگی رابردوودا:

• دەستدرێژی بۆسەر خەڵکی و گیانداران:

(١) زۆرکات هەرەشە لەخەڵکی دەکات یان دەیان ترسێنێت.

(٢) زۆرکات شەری جەستەیی دەکات (بەرکەوتنی فیزیایی).

(٣) بەکارهێنانی کەرەستەیەك کە رەنگە زیانی مەترسیدار بە کەسانی تر بگەیەنێت (دار، بەرد، شوشەی شکاو، چەقۆ، دەمانچە).

(٤) لەرووی جەستەیەوە توندو بێ بەزەییە لەگەڵ کەسانی تر.

(٥) لەرووی جەستەیەوە توندو بی بەزەییە بەرانبەر گیانداران.

(٦) دزیکردن لەکاتی روبەروبونەوەی قوربانیەکە (تالانی، بردنی جانتا یان جزدانی پارە، گێچەلپێکردن، هەڵکوتانە سەر بە چەك).

(٧) کەسێکی بەزۆر ناچارکردبێت بەچالاکی سێکسی.

(٨)

• لاناوبردنی (تێکدانی) موڵکداری:

(٨) بەمەبەست کردنەوەی ئاگر بۆ زیان گەیاندنی گەورە.

(٩) بەمەبەست موڵکداری کەسانی تر تێکداوە (بەبێ بەکارهێنانی ئاگر).

*** فریودان یان دزی:**



(١٠) خۆخزاندنە ناو ماڵ یان باڵەخانە یان ئۆتۆمبیلی کەسانی تر.

(١١) زۆرکات درۆدەکات بۆ بەدەستهێنانی هەندێك شت، یان تایبەتمەندی، یان بۆ خۆرزگارکردن لە پەیوەستبوون. (فریودانی کەسانی تر).

(١٢) دزینی شتی بەبەها بەبێ روبەروبونەوەی قوربانیەکە (دزینی دوکان بەبێ شکاندن و کاولکاری)

*** پێشێلكردنی مەترسیداری ڕێساكان:**

(١٣) زۆركات لەدەرەوەی ماڵ دەمێنێتەوە بەشەو سەرەڕای نارەزای باوان، پێش تەمەنی (١٣) ساڵی.

(١٤) لەماڵ ڕایكردووە و بەشەو لەدەرەوە ماوەتەوە لایەنی كەم دووجار كەهێشتا لەماڵی باوانی بووە (یان یەكجار بەڵام ماوەیەكی زۆر لەدەرەوە ماوەتەوە).

(١٥) زۆركات لە خوێندنگە ئامادەنابێت، پێش تەمەنی (١٣) ساڵی.

ئەم نیشانانە كاردەكاتە سەر پەیوەندی كۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەكانی تری ژیان.

ئەگەر تەمەنی (١٨) ساڵ یان زیاتر بێت پێوەرەكانی كەسێتی دژە كۆمەڵ نەیگرێتەوە.

پۆلێنكردنی توندی حاڵەتەكە:

• ئاسان: كێشەی بچوك لەڕەفتاردا و زیانی كەم بۆ دەوروبەر (درۆكردن، ئامادەنەبوون لە خوێندنگە، مانەوە لە دەرەوە تا تاریكبوون بەبێ ڕەزامەندی باوان)

• مامناوەند: نیشانەكان لەنێوان ئاسان و توندا دەبێت (دزیكردن بەبێ ڕووبەڕووبونەوەی قوربانیەكە، تێكدان).

• توند: نیشانەكان زیاترە لەوەی كەپێویستە بۆ دەستنیشانكردن و ڕەفتارەكانی دەبێتە مایەی زیانی گەورە بۆ كەسانی تر (سێكس بەزۆر، توندوتیژی جەستەیی، بەكارهێنانی چەك، دزیكردنی ڕووبەڕوو، شكاندن)

٤- شەیدای دزیكردن: (Kleptomania)

بریتیە لەسەرنەكەوتنی یەك لەدوای یەك بۆ زاڵبوون بەسەر دزینەكردندا بەبێ ئەوەی پێویستی بەشمەكی دزراو یان پێویستی بەبەها مادیەكەی هەبێت.

ئەم ڕەفتارە لەگەڵ هیچ نەخۆشییەكی دەروونیدا یەكناگرێتەوە وەك پەشێوی كەسێتی دژەكۆمەڵ یان شادیبوون.

ئەم ڕەفتارە بۆ توڕەكردنی بەرامبەر یان تۆڵەسەندنەوە نیە ڕەنگە ئەم دزیكردنە لەكەسە نزیكەكانی بكات یان لەشوێنێكی نامۆ.

دەشێت شتی دزراو هیچ بەهایەكی مادی یان مەعنەوی نەبێت تەنانەت هیچ سود یان بەكارهێنانێكی نەبێت لەژیانی ئەو كەسەدا و دەشێت تەنها هەندێك شتی تایبەت و لەشوێنی

تایبەتدا بدرێت ئەمەش جیاكەرەوەیەكی باشە لەنێوان ئەوانەی دزیدەكەن و ئەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە.



ڕێژە و تەمەنی توشبون:

نزیكەی (٠,٦٪) هاولاتیان ئەو حاڵەتەیان هەیە ڕەنگە ڕێژەكە لەوە زیاتر بێت بەلام بەهۆی ئەوەی ئەم حاڵەتانە بەكەمی سەردانی پزیشك دەكەن و شتەكانیان هێندە بێ بەهایە كەدەیبەن زۆرجار پێیان نازانرێت یان لێیان خۆشدەبن بەبێ ئەوەی ڕەفتارەكە تۆماربكرێت.

ناوەندی تەمەنی سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە سەرەتای بیستەكانی تەمەنە و لەڕەگەزی مێینەدا زیاترە وەك لەنێرینە.

ئاراستەی نەخۆشییەكە هەڵبەز و دابەز دەكات هەندێكجار زۆر توند دەبێت و ناوبەناو دیارنامێنێت.

دەستنیشانكردن:

بەپێ مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشیە دەرونیەكان كاتێك بەتاك دەوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە كەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

١- سەرنەكەوتنی چەندبارە بۆ بەرەنگاربونەوەی پاڵنەری دزیكردن بۆ ئەو شتانەی كە تاك پێویستی پێی نیە بۆ بەكارهێنان یان لەبەر بەها داراییەكەی.

٢- هەستكردن بە شلەژان و دڵەڕاوكێ پێش دزیكردنەكە.

٣- هەستكردن بە چێژ و ڕەزامەندی و خۆشی كاتی دزیكردنەكە.

٤- دزیكردنە بۆ دەربڕینی نارەزایی یان تۆڵە سەندنەوە یان لە ئەنجامی وەڵامدانەوە بۆ هەلوەسە و وەهم (گومان) نیە.

٥- ئەم دزیكردنە باشتر ڕاڤە نەكرێت بە حاڵەتی پەشێوی دژەكۆمەڵ یان نەوبەی شادی یان پەشێوی ڕێچكەیی.

پەشێویە هاوشانەکان:

ئەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە زیاتر توشی

← خەمۆکی.
← دڵەڕاوکێ.
← گرفتی خواردن.
← بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر
← کێشەی یاسایی دەبن.

چارەسەر:

بەکارهێنانی دەرمان بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی کاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین.

چارەسەری دەرونی ڕەفتاری کەکاریگەری گەورەی هەیە لەچارەسەردا.

٥- **شەیدای ئاگربەردان: (pyromania)**

بریتیە لەکۆنترۆڵ نەکردنی خود لەکردنەوەی ئاگر و سوتاندی شتەکان بەبێ ئەوەی هیچ مەبەستێك لەپشت ئەم حاڵەتەوە هەبێت.

ئەم حاڵەتە دەگمەنە چونکە زۆربەی ئاگرکەرەوەکان هۆکاری رامیاری، ئابوری، تۆلەسەندنەوەی لەپشتە.

هەندێکجار پەیوەندارە بەنەخۆشی دەرونیەوە وەك پەشێوی کەسێتی دژەکۆمەڵ یان شادیبوون یان پەشێوی پەیوەندیکردن یان دواکەوتنی ئاستی ژیری یان خەلەفاندن.



دەشێت لەتەمەنی (٣) ساڵیەوە دەست پێبکات و هەتا تەمەنی گەورەبوون بمێنێت.

زیاتر لەڕەگەزی نێرینەدا هەیە وەك لەمێینە.

دەسنیشانكردن:

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەكان كاتێك بەتاك دەوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە كەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

١- ئاگركردنەوەی بە مەبەست و بە ئامانج لە زیاتر لە بۆنەیەك و هەلێكدا.

٢- هەستكردن بە شلەژان و دڵەڕاوكێ پێش ئاگركردنەوەكە..

٣- هەستكردن بە چێژ و ڕەزامەندی و خۆشی كاتی ئاگركردنەوەكە و بایەخدان بە كەرەستەی پەیوەندار بەئاگر و بەكارهێنانەكانیان و ئەو نارەحەتیانەی لەكردنەوەی ئاگردەكەونەوە.

٤- ئاگركردنەوە بۆ دەربڕینی نارەزایی یان تۆڵە سەندنەوە یان بیرباوەری سیاسی یان بۆ شاردنەوەی پاشماوەی تاوان و یان باشكردنی بژێوی ژیان نیە، یان وەك وەڵامدانەوەیەك نیە بۆ هەلوەسە یان وەهم (گومان) یان ژەهراوی بوون بە مژاد.

٥- ئەم ئاگركردنەوەیە باشتر ڕاڤە نەكرێت بە حاڵەتی پەشێوی دژەكۆمەڵ یان نەوبەی شادی یان پەشێوی ڕێچكەیی.

چارەسەر:

دەرمانی تایبەت نیە بەم حاڵەتە بەڵام بەپێی بونی حاڵەتەكانی تر بڕیاری چارەسەری بۆ دەدرێت.

چارەسەری دەرونی لەڕێگەی ڕێنمایی و سەردانی كردنی شوێن و كەسانی قوربانیەكە دەشێت سودمەند بێت وەك بەشێك لەپرۆسەی چارەسەر.

٦- **پەشێوی قوماركردن، قوماری پاڵنەری، ئالودەبوون بەقوماركردن: (Pathological Gambling)**

قوماركردن واتە دانانی شتێك كەبەهای هەبێت لەمەترسیدا بەئومێدی بەدەستهێنانی شتێك كەبەهای زیاترە.

گەلێك شێواز هەیە بۆ قوماركردن گرنگترینیان یاری وەرەق، ئەسپ سواری، شەرە كەلەشێر، ڕوداوی وەرزشی و بۆكسێن، یانەسیب (كارتی بەخت)، چەرخی بەخت، زاربازی، ئەو بەرنامانەی كەلەڕێگەی تەلەفونەوە پێشبركێ دەكەن بڕێكی زۆریان قوماركردنە، ئەو خەڵاتانەی لەڕێگەی ناردنی نامەوە (نامەی موبایل) بۆ كەسێك دەردەچێت. یان لەڕێگەی پۆستی ئاسایی بەڵام داوات لێدەكات لەگەڵ پۆستەكەدا بڕێك پارە بنێریت.



ڕێژەی حاڵەتەکە:

بەپێی ڕێبەری دەستنیشانکردن و ئەژمارکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان چاپی پێنجەم ڕێژەی ئالودەبوون بەقومارکردن نزیکەی لە (٣,٤٪) و لەهەندێك ناوچەدا لە (٧٪) بەپێی ژمارەی یانەکانی قومارکردن و یاساکانی ناوچەکە.

ڕێژەی ئەم نەخۆشیە نێرینە سێ هێندەی مێینە دەبێت.

هۆکاری ئالودەبوون:

١- بۆماوە: لەنێوان ئەوانەی یەکێك یان زیاتر لەباوانیان ئەم حاڵەتەیان هەیە (٣ – ٨) جار زیاترە لەکەسانی ئاسایی.

٢- فشاری کۆمەڵایەتی: مردنی یەکێك لەباوان و گرفتی خێزانی.

٣- گرفتی دارایی نەبونی پلانی پێویست بۆ ڕزگاربوون لەو گرفتە.

٤- شوێنی نیشتەجێبوون نزیك بێت لەکازینۆ و یانەکانی قومارکردن.

٥- گوازەرەوە دەمارییەکان: سیرۆتۆنین (گرنگی لەوەدایە وا لەتاك دەکات کۆنترۆڵی ڕەفتارەکانی بکات) و دۆپامین (کار دەکاتە سەر هەستکردن بەخۆشی و چێژ وەرگرتن) ئیندۆرفین (هەمان کاریگەری مۆرفین و هیرۆینی هەیە وا دەکات هەست بەخۆشی بکەیت و ئازار شکێنە) و نۆرئیپینفرین یان نۆرئەدرینالین کاردەکاتە سەر تەرکیز و بەئاگابوون و ووزە ئاستی ئەم مادەیە لەکاتی قوماکردندا زیاد دەبێت بۆیە حەز دەکات بەردەوامی بدات بەکارەکەی.

پۆلێنکردن:

هەرچەندە شێوازەکانی قومارکردن گەلێك زۆرە بەڵام بەشێوەیەکی گشتی دەکرێت بەدوو جۆرەوە:

١) کاتە قومار: کەزیاتر مێینە دەیکات و بریتیە لەباشداریکردن لەکرینی یانەسیب یان یاریکردن بەئامێرەکانی قومارکردن. واتە بۆ ماوەیەکی کاتی دیاریکراو و بەبڕێکی دیاریکراو پارە.

٢) پیشەقومار: زیاتر نێرینەن و حەز بەیاری وەرەق (كارت) دەكەن یان زاربازی یان بەشداركردن لەو پێشبركێیانەی كەقوماری تێدایە.

قوماركەر بەچوار قۆناغدا تێدەپەرێت:

قۆناغی یەكەم: ئومێدی بردنەوەی زۆر.

قۆناغی دووەم: لەدەستدان كاتێك قوماركەر پارە دەدۆڕێنێت و باوەڕ بەو دۆڕانە ناكات و هەوڵدەدات لەرێگەی یاریكردنی زیاترەوە ئەو پارەیە بگێرێتەوە كەدۆڕاندویەتی.

قۆناغی سێیەم: ناتوانێت پارەی قوماركردنەكە بەشێوەی دروست پەیدا بكات بۆیە زۆرجار پەنا دەباتە بەر كاری نایاسایی وەك دزیكردن یان بەزۆر پارە لەئەندامانیماڵەوە دەسێنێت. قەرزكردن لەهاوەڵەكانی بەبێ ئەوەی پلانی دانەوەی هەبێت هەندێكجار فرۆشتنی خانو یان ئۆتۆمۆبێلەكەی یان كەرەستەی ناوماڵ.

قۆناغی چوارەم: دواقۆناغ كاتێك تاك هەست دەكات هەموو شتەكانی لەدەست چووەوە ناتوانێت بیانگێرێتەوە، نەخۆشییە جەستەیی و دەروونیەكانی فشار سەرهەڵدەدەن و بیر و هەوڵی خۆكوژی زیاتر دەبێت و پەیوەندیە كۆمەڵایەتیەكان زۆر لاواز دەبن و هەندێكجار بەرەوە نەمان دەروات و پەیوەندی خێزانی شپرزەیی گەورەی تێدەكەوێت.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەرونیەكان كاتێك بەتاك دەوترێت حاڵەتی پەشێوی قوماركردنی هەیە كەرەفتاری بەردەوام و دووبارە لە قوماركردن لەگەڵ چوار یان زیاتر لەمانەی خوارەوەی هەبێت.

١- پێویستی بە پارەی زیاترە بۆ ئەوەی بگاتە ئەو وورووژاندنەی كەدەیەوێت.

٢- بێزاردەبێت كاتێك بیەوێت ئەم رەفتارە ڕاگرێت یان كەمی بكاتەوە.

٣- چەندجارێك هەوڵی سەرنەكەوتوی هەیە بۆ وازهێنان یان كەمكردنەوە.

٤- هەمیشە سەرقاڵە بە بیركردنەوەی لە قومار كردن (بیرلە رابردوو دەكاتەوە، پلان دانان بۆ قوماری ئاینده، بیركردنەوەی لەوەی چۆن پارە بەدەست بێنێت بۆ قوماركردن).

٥- لەكاتی بێئومێدی و بێزاریدا پەنا دەباتە بە قوماركردن. (دڵەڕاوكێ، خەمۆكی، لۆمەكردنی خود).

٦- پاش دۆڕاندنی پارە لە قومار ڕۆژی ئاینده دەگەرێتەوە سەرقوماركردن بە ئومێدی گەڕاندنەوەی ئەوەی دۆڕاندویەتی. (شوێن دۆڕاندنەكەی دەكەوێت).

٧- درۆدەكات بۆ شاردنەوەی پلەی ڕۆچونی لە قوماردا.

٨- سەرەڕۆیی دەکات یان پیشەیەکی گرنگ یان خوێندن یان هەلی بەدەست هێنانی کارێك لەدەست دەدات بەهۆی قومارکردنەوە.

٩- پشت بەکەسانی تر دەبەسێت بۆبەدەستهێنانی پارە بەمەستی رزگاربوون لەو بارە داراییە خراپەی بەهۆی قومارەوە توشی بووە.

ئەم ڕەفتارەی ڕاڤەناکرێت بە بوونی حاڵەتی شادیبوون.

پۆلێنکردنی حاڵەتەکە:

پەشێوی قومارکردنی ئاسان: ئەگەر تاك (٤-٥) خاڵی هەبوو لەوانەی سەرەوە.

پەشێوی قومارکردنی مامناوەند: ئەگەر تاك (٦-٧) خاڵی هەبوولەوانەی سەرەوە.

پەشێوی قومارکردنی توند: ئەگەر تاك (٨-٩) خالی هەبوو لەوانەی سەرەوە.

نەخۆشییە هاوشانەکان:

ئەوانەی ئالودەبووی قومارکردنن ئەگەری زیاتریان هەیە توشی نەخۆشییە دەرونیەکان و گرفتی کۆمەڵایەتی بن گرنگترینیان:

١- خەمۆکی و پەشێویەکانی مەزاج نزیکەی له (٥٠٪).

٢- دڵەڕاوکێ نزیکەی له (٤٠٪).

٣- ئالودەبوون یان بەکارهێنانی مادەهۆشبەرەکان.

٤- پەشێوی کەسێتی نێرگزی یان دژەکۆمەڵ.

٥- خۆکوشتن بەرێژەی (٢ - ٤) هێندە زیاترە لەکەسانی ئاسایی.

٦- نەخۆشییە جەستەییەکانی پەیوەندار بەفشارەوە بەرزی پەستانی خوێن و جەلتەی مێشك و جەلتەی دڵ و برینی گەدە.... هتد.

٧- لەدەستدانی پیشە و بێکاری.

٨- پچرانی پەیوەندی خێزانی و لێکجیابونەوە و پەرتەوازەبونی منداڵ.

٩- گرفتی یاسایی.

١٠- گرفتی دارایی.

کێ مەترسی زیاتری هەیە بۆ ئالودەبوون بەقومار؟

١- نێرینە زیاتر لەمێینە.

٢- ئەوانەی یەکێك یان زیاتر لەئەندامانی خێزانەکەیان هەمان حاڵەتیان هەیە.

٣- ئەوانەی ئاستی خوێندەواریان برێك نزمە.

٤- رەبەن زیاتر لەوانەی خێزانیان هەیە.
٥- ئەوانەی دەستکەوتیان لەخوار پێویستی رۆژانەوەیە.
٦- ئەوانەی لەو باوەڕەدان سەرجەم کێشەکان بەپارە چارەسەر دەبێت.

چارەسەرکردن:

١- چارەسەری دەرونی رەفتارەی زانەکی.
٢- گروپی پاڵپشت و چارەسەرکردن لەرێگەی گروپەوە کاریگەری گەورەی هەیە.
٣- هەندێك توێژینەوە ئاماژە بەکاریگەری دەرمان دەکەن.
٤- خۆپاراستن لەقومارکردن و ئەو ناوەندانەی قوماری تێدایە.
٥- خۆبەدوورگرتن لەوانەی قومارده‌کەن.
٦- کەمکردنەوەی ئەو پارەی هەڵیدەگرێت.
٧- خۆ بەدوورگرتن لەخواردنەوەی ئەلکحول.
٨- بەسەربردنی کات لەچالاکی بەسود وەك وەرزشکردن و راهێنانی خۆخاوکردنەوە و خوێندنەوە و چالاکی کۆمەڵایەتی و کاری خێرخوازی.
٩- رێکخستنی کاتەکان و زیاتر بایەخدان بەخێزان و ئەو هاورێیانەی لەم کارەوە دوورن. لەپرۆسەی چارەسەردا توێژەری کۆمەڵایەتی ودەرونی رۆڵی گەورە و بەرچاویان هەیە.
١٠- هاوکاری ئەندامانی خێزان بەشێکی گرنگە لە پرۆسەی چارەسەر.
١١- هەمیشە بیرت بێت قومارکردن بەهەموو جۆرەکانیەوە لەژێر هەر بیانو پاساوێکدا بێت حەرامە. سورەتی البقرە ئایەتی ﴿ ١١٤ ﴾ ﴿ ویسألونك عن الخمر والمیسر قل فیهما اثم کبیر و ومنافع للناس واثمهما اکبر من نفعهما﴾ (پرسیارت لێدەکەن ئەی (محمد) لەسەر خواردنەوە و قومارکردن بلێ تاوان و گوناهی گەورەیان تێدایە و قازانجیان هەیە بۆ خەڵکی بەڵام تاوان و زیان و گوناهەکەیان گەورەترە لەسودەکانیان.

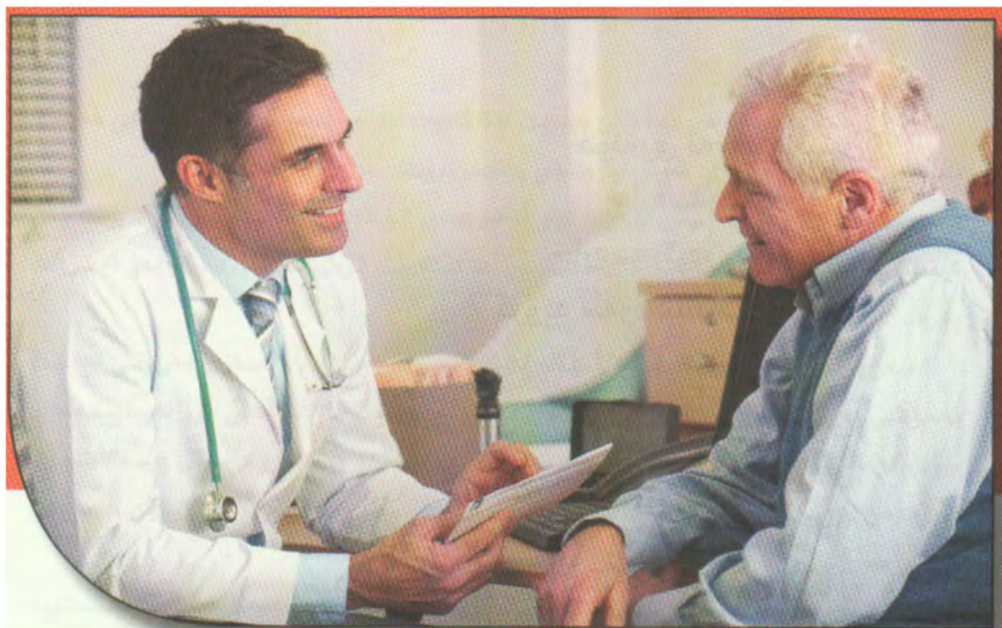
ئاییندەی نەخۆشییەکە:

بەبێ چارەسەر خراپترین ئایندە چاوەرێی دەکات لەرووی کۆمەڵایەتی و تەندروستی و یاسایی و ئاییینیەوە بەپەنابردنەبەر چارەسەر و پەیرەوکردنی رێنماییەکان دەتوانرێت کاری گرنگیان بۆ بکرێت و گۆڕانکاری گەورە لە ژیانیاندا رووبدات بە ئاراستەی دروست.

چەند حاڵەتێکی هەن کەدەتوانرێت لەژێر هەمان ناونیشاندا ئەژماربکرێت گرنگترینیان:

شەیدای بازارکردن: بۆ یەکەمجار زانای ئەڵمانی کرپلین باسی لەم حاڵەتە کردووە تاك ناتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات و هەست بەفشارێکی ناوەکی دەکات بۆ کرین بەبێ ئەوەی پێویستی بەو کەرەستەیە هەبێت یان ڕەنگە هیچ سودێکی بۆ ئەو نەبێت. مێینە زیاتر ئەم حاڵەتەیان هەیە، زۆرجار گرفتی خێزانی لێدەکەوێتەوە و ڕێگەی تایبەت نیە بۆ چارەسەر بەڵام دەتوانرێت لەهەمان ڕێگەکانی چارەسەری شەیدای دزیکردن سود وەربگیرێت.

هەروەها ئالودەبوون بەیاریە ڤیدیۆییەکان و شەیدای سێکس کردن دەتوانرێت لەهەمان گروپدا جێیان بکرێتەوە.



بەشی بیستەم:
هونەری نەخۆش بینین و ڕێگاکانی چارەسەر

هونەری نەخۆش بینین
چارەسەری دەرونی.
چارەسەرکردن بەدەرمان.
گروپە سەرەکیەکانی دەرمان.
زیانە لاوەکیەکانی دەرمان.
دەرمانی دەرونی لەکاتی دووگیانی.
دەرمانی دەرونی لەکاتی شیردان.
دەرمانی دەرونی لەکاتی بوونی نەخۆشی دڵا.
دەرمانی دەرونی لەکاتی نەخۆشی جگەر.
دەرمانی دەرونی لەکاتی نەخۆشی گورچیلە.
دەرمانی دەرونی لەکاتی نەخۆشی پەرکەم.
دەرمانی دەرونی و کاریگەری لەسەر توانای سێکسی.
دەرمانی دەرونی و کاریگەری لەسەر هۆرمۆنی
پرۆلاکتین.
دەرمانی دەرونی و کاریگەری لەسەر کێش.
بەکارهێنانی دەرمانی دەرونی لە تەمەنی منداڵیدا.
چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا.
چارەسەرکردن بەهونەر.
رۆڵی خێزان لەپرۆسەی چارەسەردا

هونەری نەخۆش بینین
Techniques of interview

زۆر گرنگە پێش ئەوەی نەخۆش ببینیت بەئاگابیت لەوەی نەخۆش هەندێك مافی هەیە و بەئاگابیت لەنهێنی پارێزی ئەو زانیاریانەی پێتدەوترێت.

سەرەتا ئەوە بێنە پێش چاوت ئەو نەخۆشەی تۆ دەیبینیت ڕەنگە خۆت بیت یان کەسێکی نزیکت چۆن حەز دەکەیت خەڵکی ڕێزت لێبگرێت تۆش بەوجۆرە ڕێز لەو نەخۆشە بگرە.

مەرج نیە هەر کەسێك بێتە لای پزیشکی دەرونی یان چارەسازی دەرونی دەبێت نەخۆشی دەرونی هەبێت ڕەنگە گرفتێکی کۆمەڵایەتی هەبێت یان حاڵەتی زۆر ئاساییە بەڵام خۆی گومانی نەخۆشی بردبێت یان بیەوێت دڵنیابێتەوە لەو شتانەی هەستی پێدەکات یان بۆ وەڵامی چەند پرسارێك هاتبێت کەپەیوەندی بەژیانی خۆیەوە هەبێت یان ژیانی کەسێکی نزیکی خۆی.

لەبڕیاردان و دەستنیشانکردنی نەخۆشیدا زۆر پەلەمەکە و ئاساییە بەدەستنیشانکردنەکەتدا بچیتەوە و هەر کاتێك زانیت هەڵەیت شێوازی چارەسەر بگۆرە. (بیرت بێت نەنگی نیە هەڵەبکەیت بەڵکو ئەوە نەنگیە لەسەر هەڵەکەت بەردەوام بیت).

بێگومان کاتێك کەسێك دەبینیت هەردوو ئاماژەی جەستەیی و زارەکی پێکەوە کار دەکەن، لێرەدا هەوڵ دەدەم هەندێك هەڵەبخەمە ڕوو کەلەکاتی بینینی نەخۆشدا ڕودەدات و لەهەمان کاتدا شێوازە دروستەی بنوسم.

تایبەتمەندی ژووری دیمانەکردن:

a. ژوورێکی تایبەت بێت واتە بەشدار نەبێت لەگەڵ کەسی تر.

b. کەمترین پچراندنی تێدابێت.

c. کەمترین دەنگە دەنگ لەدەرەوەی ژوورەکە هەبێت.

d. کورسی هەدرووکیان(چارەساز و نەخۆش) هەمان دیزان و ڕەنگ و جۆر بێت.

e. هەردوو کورسیەکە لەهەمان ئاستدابن و نابێت چارەساز لەپشت مێزەوە بێت تاکو لای نەخۆشەکە وەك دەستەڵات دەرنەکەوێت.

f. بەئاگابە لەمەودای کەسی واتە ئەو بۆشاییەی لەنێوان تۆ نەخۆشەکەدایە نابێت هێندە نزیك بێت نەخۆش بێزار بێت پێی لەهەمان کاتدا نابێت هێندە دوور بێت ناچاربن دەنگ زۆر بەرزکەنەوە بۆ بیستنی یەکتر.

g. هەوڵبدە ڕەنگ و دیکۆری ژوورەکەت گونجاو بێت نەك کۆمەڵەشتێکی شاز و نامۆبن نەخۆش ئاگایی لەتۆ نەبێت.

h. بیرت نەچێت با ژوورەکەت هەمیشە دەسر و ئاوی خواردنەوەی لێبێت، چونکە ئەگەری زۆرە نەخۆشەکەت بکەوێتە گریان یان کۆکە لەکاتی چارەسەردا.

زۆر گرنگە بەرویەکی خۆش و بەخەندەوە پێشوازی لەنەخۆش بکەیت و بەبەرێز یان خان یان خاتوو یان کاکە بانگی بکەیت.

ئەگەر نەخۆش ویستی تەوقەت لەگەڵدا بکات واباشە رەتی نەکەیتەوە بەڵام ئەگەر ئەو ئارەزووی نەکرد بەتایبەتی ڕەگەزی بەرامبەر هەوڵ مەدە تۆ دەستپێشخەربیت.

بەشێوەیەکی ئارام دانیشەو نابێت ڕاستەوخۆ روتان لەیەکبێت چونکە ئەگەر نەخۆش نەیەوێت بروانێتە تۆ نارەحەتە رووی وەرگێرێت و پاش ماوەیەك هەست بەئازار دەکات.

واباشە کورسیەکان جێگیر نەبن واتە بتوانرێت بجوڵێنرێت چونکە بەپێی نەخۆش ڕەنگە پێویست بەدەستکاری کردن بکات یان نەخۆشەکە هەوڵبدات شێوازی دانیشتنەکەی بگۆڕێت.

برێك خۆت بنوشتێنەرەوە بەپێشەوەدا و چالاکانە گوێ لەنەخۆش بگرە.

بروانە نەخۆشەکە ئەگەر ئەو دەیروانیە تۆ بەڵام ئەگەر ئەو تەماشای نەکردی فشاری مەخەسەر بۆ تێروانین.

ئاماژە جەستەییەکان:



* باشەکان:

b. تێروانین بۆ نەخۆش بەڵام نەك بێزارکردنی.

c. جوڵەی لەش بەپێی پێویست.

d. دەربرینی دەم و چاو کەنەخۆش هەست بکات تۆ گوێی لێدەگریت و ئارەزوو دەکەیت زیاتر بدوێت.

** خراپەکان:

١- ئەگەر نەروانیتە نەخۆش.

٢- هەندێك جوڵەی نەشیاو بکەیت کەئاماژەبەخشن بەبێزاری (باوێشکدان، سەرخوراندن، یاری کردن بەپێنوسەکەت، روانینە کاتژمێر، یاری کردن بەپەلەکانت یان جوڵەی قاچەکانت.

٣- دەربینی بێزاری و نارەحەتی و کەمی ئارەزوو و پەلەیی، ئەمانە وادەکەن نەخۆش کۆتایی بەوتەکانی بێنێت و نەتوانێت بەردەوام بێت لەئاخاوتن.

پەیوەندی زارەکی:

* باشەکان:

١- دەربرینی ئارەزوو بۆ بەردەوامی.

٢- دووبارەکردنەوەی هەندێك زاراوە و ووردەکاری کەنەخۆش بۆت باس دەکات.

٣- هەرچەندە بابەتەکە سادە یان بێمانابێت بەلای تۆوە دەبێت بزانیت لای تاکی بەرامبەر دەشێت زۆر گرنگ بێت. ئەگەر وانەبوایە داوای یارمەتی نەدەکرد.

٤- دەربرینی ڕەزامەندی بەوەی دەتەوێت هاوکاری بکەیت و پێکەوە ڕێگە چارەیەك بدۆزنەوە.

٥- دەربڕینی ئەوەی کەتۆ لەحاڵەتەکەی تێدەگەیت و هەست بەئازارەکانی دەکەیت، ڕەنگە تەنها ئاماژەی جەستەیی بەس نەبێت بۆیە دەربرینی زارەکی گرنگی خۆی هەیە لای نەخۆش.

٦- دەربرنی پاڵپشتی و بەخشینی ئارامی لەکاتی ترس و دڵەڕاوکێدا.

٧- ئەگەر نەخۆش لەبازنەی بابەتەکە دەرچوو و دوورکەوتەوە زۆر گرنگە بەشێوازێکی جوان و دبلۆماسیانە بیگەڕێنیتەوە سەر بابەتەکە.

٨- هاندانی نەخۆش بۆ ئاخاوتنی زیاتر و دەربرینی هەستەکانی بەوەی دواوشەی ئەو دووبارە بکەیتەوە، یان بپرسیت دوای ئەوە چی ڕویدا؟ کەی ئەو بەسەرهاتە بوو؟ یان هەندێك نیشانە کەپەیوەندارە بەو بابەتەی ئەو باسی دەکات.

** خراپەکان:

١- دەربرینی سەرسورمان: نابێت لەووتەکانی نەخۆش سەرسورمانی خۆت دەربریت و شتەکەی لا قورس تر بکەیت.

نەخۆش: نەچومە شایی خوشکەکەمەوە.

چارەساز: چۆن شتی وا دەکەیت باوەڕناکەم.

باشترە بڵێیت: ڕەنگە هۆکارێك هەبێت وایلێکردبیت.

٢- خۆت بەدوور بگرە لەدەربرینی زیاتر لەپێویست:

نەخۆش: واهەستدەکەم کۆتایی بەژیانی خۆم بێنم.

چارەساز: نەکەی، بۆخاتری خوا، شتی وانەکەیت.

باشترە بڵێیت: چی وات لێدەکات ئەم کارە بکەی؟

٣- خۆت مەکە بەدادوەر: کاتێك نەخۆش کارێکی هەڵە یان نەشیاوی کردووە کاری تۆ نیە سەرزەنشتی بکەیت و بیشکێنیت.

نەخۆش: پەیوەندی سێکسیم لەگەڵ کەسێکدا کردووە.

چارەساز: کارێکی خراپت کردوە، توخوا ئەمە ئیشە، عەیب لەخۆت ناکەی.

باشترە بڵێیت: چۆن ئەمە رویدا؟

٤- خۆت بەدوور بگرە لەرەخنەگرتن:

نەخۆش: ماوەی هەفتەیەکە نەچوومەتە سەر کار.

چارەساز: چوار کەسی وەك تۆ دونیای کاولکردووە، کاکە ئەمەش گەندەڵیە. ئەم تەمەڵیە بۆ؟.

باشترە بڵێیت: هۆکاری چیە نەچویتەتەوە؟

٥- بەدووربە لەپەیمانی درۆ: هەندێك چارەساز و پزیشك کۆمەڵە پەیمانێکی درۆ و نابەجێ دەدەنە نەخۆش کەدواتر بەخراپ دەکەوێتەوە لەسەر نەخۆش و ئەو کەسەی دواتریش چارەسەری ئەو نەخۆشە دەکات.

نەخۆش: بەتەواوی چاکدەبمەوە؟

چارەساز: گومانی نیە، لەسەدا سەد، بەگەرەنتی.

باشترە بڵێیت: هەرچیەك لەتوانامدابێت دەیکەم بۆ یارمەتیت. چاکبونەوەت پێویستی بەهاوکاری هەردوکمانە، هەتا هەوڵ زیاتر بدەیت ئەگەری چاکبونەوەت زیاترە.

٦- خۆت بەدوور بگرە لەخۆدەرخستن یان خۆ هەڵکێشان:

نەخۆش: ئایا دڵنیایت دەتوانیت چاکم بکەیتەوە؟

چارەساز: هەزارەهای وەك تۆم چاککردۆتەوە، ئەوە هەر هیچ نیە. هەبووە زۆر لەتۆش خراپتر.

باشترە بڵێیت: پێشتر زۆر نەخۆشی وام هەبووە چاکبونەتەوە چی بتوانم بۆ تۆش دەیکەم.

٧- کێشەکانی خۆت هاوبەش مەکە لەگەڵ نەخۆش:

نەخۆش: هاوسەرەکەم زوو زوو لێم تورە دەبێت و لێم دەدات.

چارەساز: هاوسەرەکەی منیش هەر وایە.

باشترە بڵێیت: چی شتێکە وادەکات ئەم رەفتارە بکات.

٨- قسە بەنەخۆش مەبڕە: بەپێی توێژینەوەیەك نزیکەی (٦٩٪) ی پزیشك لەماوەی کەمتر لە (١٨) چرکەدا قسە بەنەخۆش دەبڕن، لە (٧٧٪) نەخۆش پێش ئەوەی گرفتەکەی بەتەواوی باس بکات ژوورەکە بەجێدێڵێت.

نەخۆش: کەچوومەوە بۆ ماڵەوە لەو کاتەدا هاورێکەم هات.

چارەساز: کاتی ئەوەمان نیە شتی گرنگتر باس بکە.

باشـتره بڵێیـت: چـی رویـدا یـان ئەگـەر زانیـت بابەتەکـە زۆر دووره و پێویـست ناکـات بەشێوازێکی جوان بیگەڕێنەرەوە سەر بابەتەکە.

٩- ئارەزوی خۆت بەبەهاتر مەزانە لەنەخۆش:

نەخۆش: حەزم لەخوێندنەوە مێژووە، یان هونەر یان تەنها لەگۆرانی؟

چارەسـاز: تـۆ خـەریکی چـیت زیـاتر زانـست بخوێنـەرەوە، کـاتی خـۆت بەچـیەوە دەفەوتێنیت؟

باشتره بڵێیت: شتێکی سەرنج راکێشە، چی وات لێدەکات هێندە حەز بەوە بکەی؟.

١٠- حەزەکانی نەخۆش بێ نرخ مەکە:

نەخۆش: لەوەرزشدا زۆر باشم یان لەنواندندا زۆر سەرکەوتوم.

چارەساز: جا ئەوە چیە؟ بۆچی باشە؟ ئەمە کوا کاسپیە؟

باشتره بڵێیت: شادمانم بەوە، زیاترم پـێ بڵـێ. گرنگی ئەم کارەت لەچیدایە؟(لەشێوەی پرسیار نەك سەرسورمان).

١١- نەخۆش رەتمەکەرەوە:

نـەخۆش: دیـسانەوە سـەرم دیـشێت. دیـسانەوە لەگـەڵ هاوسـەرەکەم شـەڕمان کـرد، ئـەم جارەش لەمنداڵەکەم دا.

چارەسـاز: جـارێکی تـر بـۆ هـەمان بابـەت مەیـەرەوە بـۆ لام. ئەمـە بـوو بەچـی ڕیـسەکەمان مەکەرەوە بەخوری.

باشتره بڵێیت: ئەم جارە بۆ روویدایەوە؟ هۆکارێکی تازە هاتۆتە ئاراوە.

١٢- خێرابڕ و بڕیـاردەر مەبـە: هەنـدێکجار کاتێـك نـەخۆش بـاس لەشـتێك دەکـات پـێش ئـەوەی وتـەکانی تـەواو بکـات لەلایـەن چارەسـازەوە وتـەکانی دەبردرێـت و لەلایـەن خۆیـەوە رستەکەی بۆ تەواو دەکات بەشێوازێکی نەشیاو و جۆرێك لەشکاندن.

نەخۆش: ماوەی چەند ڕۆژێکە برێك بێتاقەتم، هەفتەیەکە تۆزێ گیانم دیشێت.

چارەساز: ئەتەوێت دەوام نەکەی، لەئیش خۆت دەدزیتەوە.

باشتره بڵێیت: لەم ماوەیەدا چی ترت هەیە، ئەو نیشانانەی کەهاوشانن لەگەڵ بێتاقەتی یان ئازار.

١٣- زۆر فزولی مەبـە: هەنـدێك چارەسـاز بـەزۆر زانیـاری لەنـەخۆش دەردێنێـت، دەبێـت هەمیشە بیرت بێت تۆ چارەسازی نەك بەرپرسێکی ئاسایش.

نەخۆش: هەندێك شتم کردووە حەز ناکەم پێتی بلێم.

چارەساز: نابێت هیچ شتێك لەمن بشاریتەوە.

باشترە بڵێیت: ئایا باسکردنی نارەحەتت دەکات؟

١٤- بەمەرجی زانیاری هاوکاری نەخۆش مەکە: ئەگەر نەخۆش ئارەزووی نەکرد هەندێك زانیاریت پێ بڵێیت یان سەبارەت بەهەندێك بابەت بدوێت نابێت هەرەشەی کۆتایی هێنانی جەلسەکەی لێبکەیت یان هەرەشەی ڕاگرتنی یارمەتی.

نەخۆش: حەز ناکەم باسی ئەوەت بۆ بکەم. ئەوە نهێنی ژیانی خۆمە بەکەسم نەوتووە.

چارەساز: ئەگەر پێم نەڵێیت ناتوانم هیچت بۆ بکەم.

باشترە بڵێیت: گرفت نیە ڕەنگە کاتێکی تر خۆت حەز بکەی باسی لێوە بکەین. ئەی حەز دەکەیت باسی چی بکەین؟



١٥- خۆت بەدوور بگرە لەپرسیاری ڕاستەوخۆی بێزارکەر:

نەخۆش: پەیوەندیم لەگەڵ هاوسەرەکەم باش نیە ئەم ماوەیە.

چارەساز: چونکە لێدان بەکاردێنێت؟ گومانت هەیە پەیوەندی تری هەبێت؟.

باشترە بڵێیت: دەتوانی زیاترم پێ بڵێیت، هۆکاری چیە؟

١٦- لایەنگر مەبە: هەندێك نەخۆش کاتێك سەردانت دەکات لەدووتوێی کێشەکەیدا قسەی نەشیاو یان نابەجێ بەهەندێك کەس دەڵێت، یان لۆمەی کەسانی دەوروبەری دەکات. نابێت چارەساز هەمان هەڵوێست یان هەڵوێستی توندتر لەو وەربگرێت و قسەی نەشیاو بەکەسوکاری نەخۆش بڵێیت.

نەخۆش: باوەژنەکەم زۆر خراپە لەگەڵم.

چارەساز: ڕاستە ووتویانە باوەژن خوا بناسە. ئەوەنە خراپە، ئەوە ویژدانی نیە.

باشترە بڵێیت: چی وایلێدەکات بەو جۆرە ڕەفتار بکات؟

١٧- زوو هەڵمەچۆو تورە مەبە: ڕەفتاری نەخۆش هەرچۆنێك بێت نابێت ببێتە مایەی تورەیی تۆ بەمەرجێك مەترسی لەسەر ژیانت دروست نەکات.

نەخۆش: ببورە دواکەوتم. ئەم جارەش درەنگ هاتم.

چارەساز: زۆر رقم لەو کەسانە دەبێتەوە کەرێزی ژوانەکانیان ناگرن.

باشترە بڵێیت: هەوڵدە لەمەودوا لەكاتی خۆیدا بێیت، بەڕێزت دەزانیت پاش تۆ نەخۆشی تر دەبینم ناتوانم ئەوان دوابخەم وەك چۆن ناتوانم مافی تۆ پێشێل بكەم.

١٨- بەدووربە لەگشتگیركردنی بابەتەكان:

نەخۆش: ناتوانم پەیوەست بم بەكاتەوە، ژیانی من بەرنامەی نیە.

چارەساز: هەموو كورد وایە، ئەگەر بەرنامەمان هەبوایە ڕۆژمان بەئەمرۆ نەدەگەیشت!.

باشترە بڵێیت: با لەخشتەیەكی بچوكەوە دەست پێبكەین بۆ جاری ئاینده چ كاتێك باشە لەم كاتانە؟

١٩- زیاتر لەنەخۆش قسە مەكە: هەندێك چارەساز بوار ناداتە نەخۆش قسە بكات و هێندەی حەز دەكات ڕۆڵی ئامۆژكار و مامۆستا ببینێت هێندە ناتوانێت ڕۆڵی چارەساز بەرجەستە بكات.

ئەمانەی باسمان كرد هەندێك هەڵەن ڕەنگە پزیشك، یاریدەری پزیشك، توێژەری دەرونی، توێژەری كۆمەڵایەتی بیكات، بۆیە زۆر گرنگە بەپێی توانا خۆت رابێنیت لەسەرئەوەی كەمتر هەڵەبكەیت و كەمتر پێشێلكاری مافی نەخۆش بكەیت.

چارەسەری دەروونی
Psychotherapy

لەزۆر شوێنی ئەم پەرتوكەدا باسمان لەوە كردووە كەهەندێك نەخۆشی یان ڕاستر زۆربەیان پێویستیان بەچارەسەری دەروونی هەیە، بۆیە وا پێویست دەكات هەندێك تیشك بخەینە سەر ئەم بابەتە ئەگەر بەكورتیش بێت.

زۆرجار دەبیستین كەنەخۆش یان كەسوكاری گلەیی ئەوە دەكەن كاتێك سەردانی پزیشكیان كردووە لەماوەی چەند خولەكێكی كەمدا چارەسەری بۆ نوسیون، هەندێك ڕێنمایی و هۆشیاری نەداونەتێ سەبارەت بەحاڵەتی نەخۆشەكەیان بەڵكو پرسیاری پێویستیشی لێنەكردوون سەبارەت بەمێژووی نەخۆشییەكە.



كەسانێك هەن لەو باوەڕەدان كەسەرجەم نەخۆشییە دەروونییەكان بەچارەسەری دەروونی چاكدەكرین و پێویست بەدەرمان ناكات، دیارە ئەمە بۆ چونێكی هەڵەیە و هیچ سەرچاوەكی زانستی ئاماژە بەمە نادات و ئەمە تەنها وەهمێكەو مێشكی هەندێك كەسی گرتووە بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە چارەسەری دەروونی سودی نیە.

لەهەمان كاتدا كەسانێكیش هەن تەنها پشت بەدەرمان دەبەستن ڕۆڵی چارەسازی دەروونی بێبایەخ دەكەن ئەمەیان هەڵەیەكی كوشندەترە، چونكە سەرجەم توێژینەوە زانستیەكان ئەوە دەردەخەن كەژمارەیەكی زۆر لەنەخۆشییە دەروونیەكان سودمەند دەبن لەچارەسەری دەروونی و تەنانەت هەندێكیان پێویستیان بەدەرمان نیە و لەڕێگەی چەند دانیشتنێكی دەروونیەوە چاكدەبنەوە.

جۆرەکانی چارەسەری دەرونی:

١- چارەسەری دەرونی پاڵپشتی: (supportive psychotherapy)

لەم جۆرەدا ڕێگە دەدرێت بەتاك باس لەگرفتەکەی خۆی بکات و چارەسازی دەرونی پاڵپشتی دەبێت و هەوڵدەدات لەمەینەتیەکانی کەم کاتەوەو چارەسەر بۆ گرفتەکە بدۆزێتەوە یان وای لێبکات واقعیانە تر بروانێتە گرفتەکەو خۆی بەدوور بگرێت لەهەر ڕەفتارێکی خراپ کەئایندەی تاك و خێزان دەخاتە مەترسیەوە.

٢- چارەسەری دەرونی گەڕانی: (exploratory psychotherapy)

ئامانجی ئەم جۆرە چارەسەرە گۆڕینی ڕەفتار و بیری نا سروشتی تاکە، لەڕێگەی گەڕان بەشوێن هۆکاری ئەو حاڵەتە.

ئەم جۆرەش دەکرێت بەسێ شێوازی ترەوە:

- ← چارەسەری دەرونی بەڕێگەی شیکارە دەرون.
- ← چارەسەری دەرونی بەڕێگەی ڕەفتاری (سلوکی).
- ← چارەسەری دەرونی بەڕێگەی هزری (مەعریفی).

کام ڕێگەیان باشە و چۆن بڕیار دەدرێت لەسەری:

١- **کامیان هەیە**: مەرج نیە هەمیشە و لەهەموو کاتێکدا هەموو ڕێگەکان لەبەر دەستبن یان کەسانی وا هەبن لەهەموو بوارەکاندا کار بکەن.

٢- **شارەزایی**: پزیشك یان چارەسازی دەرونی لەچ جۆرێکیاندایە و لەگەڵ کام ڕێگەیەدا کاری کردووە.

٣- **جۆری نەخۆشییەکە**: هەموو جۆرەکان بۆ سەرجەم حاڵەتەکان نابن هەندێك ڕێگەیان بۆ هەندێك نەخۆشی دەبێت و هەندێکی تریان بۆ حاڵەتێکی تر، بۆ نمونە چارەسەری سلوکی بۆ حاڵەتی ترسی تایبەت زۆر کاریگەرە بەڵام بۆ پەشێویەکانی خواردن چارەسەری ڕەفتاری هزری (ڕەفتاری زانەکی) (سلوکی مەعریفی) بەکاردێت.

٤- **ئارەزووی نەخۆش**: لەو حاڵەتانەی کەزیاتر لەڕێگەیەك کاریگەرە بۆ چارەسەرکردن، پرس بەنەخۆش دەکرێت کامیانی پێ باشترە، ئایا پێشتر هیچ ڕێگەیەکی لەگەڵدا بەکارهێنراوە، ئەو ڕێگەیە بەسوود بووە یان کاریگەری نەبووە.

ئەو حاڵەتانەی کەچارەسەری دەرونی بەسوودە بۆیان:

١- خەمۆکی. (خەمۆکی کەم یان خەمۆکی مامناوەند)
٢- دڵەڕاوکێ.
٣- ترس بەهەموو جۆرەکانیەوە.
٤- حاڵەتی تۆقین.
٥- تەنگژەی فشاری پاش زەبر.
٦- تێکچونی کەسێتی.
٧- گرفتەکانی سێکس.
٨- ئالودەبوون.
٩- گرفتەکانی فێربوون.
١٠-گرفتەکانی خواردن.
١١- وەسواسی.
١٢- پەشێوی هەواڵەکراو (conversion disorder).

ئەو حاڵەتانەی وا باشترە چارەسەری دەرونی بۆ بەکار نەهێنرێت:

هەندێك سەرچاوە وای بەباش دەزانن بڵێن ئەو حاڵەتانەی کەنابێت چارەسەری دەرونی بۆ بەکاربهێنرێت، لێرەدا دەتوانین بڵێین ئەگەر چارەسەری دەرونی لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا زیانی بۆ نەخۆش نەبێت ئەوە کارێکی بێسودەو چاوەڕێی ئەوە ناکرێت نەخۆش سودی لێببینێت و زیاتر بەفیڕۆدانی کات و پارەیە.

١- سایکۆسسی کورتخایەن.
٢- خەمۆکیەکی توند.
٣- خەڵەفاندن.
٤- مەترسی خۆکوژی خێرا هەبێت.

جۆرەکانی چارەسەری دەرونی:

سەرەڕای ئەو پۆڵێنەی لەسەرەوە کردمان دەتوانین ئەم جۆرانەش دیاری بکەین و سەبارەت بەهەریەکێکیان چەند دێڕێك بنوسین:

١- **چارەسەری تاکی:** لەم جۆرەدا تەنها چارەساز و میوان(نەخۆش) پێکەوە دائەنیشن.

٢- **چارەسەری کۆمەڵی:** لەم جۆرەدا کۆمەڵە نەخۆشێك پێکەوە دەبینرێن لەلایەن چارەسازەوە.

پێویـستە ڕەچـاوی تەمـەن و ڕەگـەز و جـۆری نەخۆشـی و ژمـارەی نەخۆشـەکان بکرێـت لـەکاتی دروسـت کردنـی گروپەکانـدا. گروپەکـە لەلایـەن چارەسـاز و یاریدەدەرێکـەوە بـەڕێوە دەچێت و زۆربـەی کـات دانیشتنەکان هەفتانـە دەبێت و بەپێی جۆری نەخۆشییەکە ژمـارەی دانیشتنەکان دەگۆڕێت.

مەرج نیە ئەو تاکەی لەدانیشتنی بەکۆمەڵدا بەشداری بکـات نەتوانێت لـەجۆرەکانی تـردا بەشداری بکات.

ئـەم شـێوازی چارەسـەرە زیـاتر لـەئالودەبوان و بەرکـەوتوانی زەبـر بـەکاردەهێنرێت و کاریگـەری گـەورەی هەیـە لەپرۆسـەی چارەسەر.



٣- **چارەسەری خێزانی:** زیاتر بۆ حاڵـەتی نەخۆشـییەکانی منـداڵ و گرفتـی ئـالودەبون و پەشـێوییەکانی خـواردن بەکاردێت،چـونکە لـەم پەشێویانەدا پێویستمان بەهاوکاری خێزانـەکان هەیـە، دەشـێت بـاوان و چەند ئەندامێکی تری خێزانەکە لەخۆبگرێت.

٤- **چارەسەری هاوسەری یان چارەسـەری جـووت:** ئەم جۆرە زیاتر بۆ گرفتە سێکسیەکان بەکاردەهێنرێت یان بۆ گرفتی نێوان ژن ومێرد کاتێك لێکتێنەگەیشتن هـەبێت بەهۆی بوونی نەخۆشی دەرونی یان گرفتی کۆمەڵایەتی.

٥- **چارەسەری پاڵپشتی:** زیاتر بۆ ئەوانەی فشاری ژیانیان هەیە و بەتاقیکردنەوەیەکی ناخۆشـدا تێپـەڕبوون و پێویـستیان بەپاڵپـشتی و هانـدان هەیـە تـاوەکو بگەڕێنـەوە ژیـانی ئاسایی خۆیان.

٦- **شیکارەدەرون:**

❖ **لێـدوانی ئـازاد:** میـوان(نـەخۆش) لەسـەر کورسـیەك دادەنیـشێت بـەجۆرێك هەسـت بەئیـستراحەتی تـەواوەتی بکـات، چارەسـازی دەرونـیش لەپـشتیەوە دادەنیـشێت و میـوان بەئارەزووی خۆی چی بەخەیاڵدا بێت باسـی دەکات و ڕۆڵی چارەساز گوێگرتنە سـەرەڕای هانـدانی بـۆ قـسەکردن کاتێـك دەوەسـتێت بـەوەی پرسـیار لەهـەمان بابـەت بکـات و داوای لێدوانی زیاتر بکات.

❖ **ڕاڤــەکردنی خــەو:** یـەکێکی تـرە لەشـێوازەکانی چارەسـەرکردن بەرێگـەی شـیکارە دەروون لەرێگەی ڕاڤەکردنی خەونەکانی تاك و هەوڵدان بۆ گەشتنە نەست.

تێبینی: ئەو کەسەی بەو دوو جۆرەی سەرەوە چارەسەر دەکرێت دەبێت حاڵەتی زوهانی نەبێت و تێکچونی کەسێتی جۆری دژەکۆمەڵی نەبێت و کاتی پێویست بداتە چارەسەرکردن لەهەنـدێك سەرچاوەدا ئامـاژە بـەوە دەدات دەبێـت هەفتانـە (٣-٤) جـار ببینرێـت بـۆ مـاوەی نزیکەی ٣ ساڵ، بێگومان ئەمە ماوەیەکی درێژەو برێکی زۆر کات و پارەی دەوێت بۆیـە لای زۆرکەس ڕێگەیەکی نەخوازراوە.

٧- چارەسەری ڕەفتاری (سلوکی):

❖ **کــەم کردنــەوەی هەســتەوەری بەشــێوەی پلەبەنــدکراو:** ئـەم ڕێگەیـە زۆرکاریگـەرە بـۆ چارەسـەری تـرس بەهـەموو جۆرەکانیـەوە، لەرێگـەی ئـەوەی هێـدی هێـدی ترسـەکەی کـەم دەکرێتـەوە، بـۆ نمونـە ئەگـەر یـەکێك لەبـەرزایی دەترسـا ئـەوە پلەبەپلـەو هـەرجارەی نهۆمێك سـەردەکەوێت بەهاوکاری چارەسازی دەرونی یـان کەسێکی تـر تـاکو وای لێدێت ترسـەکەی نامێنێت و بەتەنیا دەتوانێت بگاتە هەمان بەرزایی.

❖ **نــوقمکردن:** یـەکێکی تـرە لەرێگـەکانی چارەسـەری ڕەفتـاری بـەوەی لـەبری پلەبەپلـە گرفتەکە چارەسـەر بکرێـت تـاك ڕاسـتەوخۆ بـەرەو ڕووی بارەکـە دەکرێتـەوە. بـۆ نمونـە ئەگـەر لەبـەرزی دەترسێت لـەبری ئـەوەی بەچـەند قۆناغێك بگاتـە نهۆمـە بـەرزەکان یەکسـەر دەبرێتـە نهۆمێکی بەرزەوە یان ئەگەر لەمشك بترسێت دەخرێتە ژوورێکەوە کەچەند مشکێکی تێدابێت بێگومان بەمەرجێك سەلامەتی تاك پارێزاو بێت.

❖ **پاداشتدانەوە:** زیـاتر لەوانـەدا بـەکاردێت کەحاڵـەتی گرفتـی فێربـوون یـان ئۆتیزمیـان هەیـە بـەوەی کاتێـك بـەڕەفتارێکی گونجـاو هەڵدەسـێت پاداشـتی دەدرێتـەوە بەمـەش تـاك فێردەبێت لەو ڕەفتارە گونجاوانە زیاتر و زیاتر بکات.

❖ **سزادان:** زیـاتر بـۆ گرفتـەکانی لادانـە سێکسیەکان و ئالودەبون بـەکاردەهێنرێت، بـۆ نمونە ئەوانەی ئالودەی ئەلکحول بوون دەرمـانی دایسەلفرامایدیان دەدرێتێ کاتێك بخۆنـەوە توشی ڕشـانەوە دەبن بەمـەش ئـەو ڕەفتـارەی بەلایانـەوە خۆشـە هاوشـان دەکرێت بەشـتێکی ناخۆش تاکو وای لێدێت واز لەو ڕەفتارە بێنێت.

نابێت جۆری سزاکە بەشێوەیەك بێت مەترسی لەسەر ژیانی تاك دروست بکات، لەهـەمان کاتـدا نابێـت هێنـدە لاواز بێـت تـاك هەسـت بەناڕەحـەتی و بێـزاری نـەکات لێـی چونکـە سـزای

توند یان لاواز هەردووکی بێسوودە ئەوەی یەکەمیان وا دەکات تاک لەچارەسەر بەردەوام نەبێت، ئەوەی دوەمیان وا لەتاک دەکات واز لەڕەفتارە نەشیاوەکەی نەهێنێت.

٨- **چارەسەری هزری - زانەکی (مەعریفی):** لەم چارەسەرەدا تاک هەفتانە دەبینرێت بۆ ماوەی (١٥- ٢٥) هەفتە ئەو بۆچوونە سلبیانەی لەمەڕ خۆی هەیەتی بۆی ڕاستدەکرێتەوە بەبۆچونی ئیجابیانە.

ئەم ڕێگەیە زیاتر بۆ چارەسەری خەمۆکی پلەکەم و مام ناوەند، گرفتەکانی خواردن بەکاردێت.



٩- **چارەسەری هزری و ڕەفتاری:** لەم جۆرەیاندا هەوڵدەدرێت چارەسەری ڕەفتارو بۆچونە سلبییەکانی تاک بکرێت.

تێبینی:

١- ئەم ڕونکردنەوە کورتانەی سەرەوە بۆ ئەوە نیە هەریەکە لەئێمە وا بزانێت چارەسازی دەرونیە.

٢- چارەسازی دەرونی ڕاهێنانی تایبەتی دەوێت و دەبێت شارەزایی هەبێت لەبارەی نەخۆشییە دەرونیەکان و سود و زیانی پەیڤەکانی خۆی بزانێت.

٣- دەبێت چارەسازی دەرونی کەسێکی زۆر بەئارام بێت و پەلەنەکات لەچاکبونەوەی میوانەکەی.

٤- نابێت پەیمانی خەیاڵاوی بداتە نەخۆش پێی بڵێ تۆ لەسەدا سەد چاکدەبیتەوە.

٥- دەبێت هەمیشە لەبیرت بێت هەندێك حاڵەت هەیە دانیشتنی دەرونی بێسوودە بۆیان و هەندێك دەڵێن نابێت بکرێت.

٦- بیرت نەچێت زۆرجار لەگەڵ دانیشتنە دەرونیەکاندا نەخۆش دەبێت دەرمانیش بەکار بهێنێت، زۆربەی زۆری توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن هەردوو ڕێگە (واتە دەرمان و چارەسەری دەرونی) کاریگەرترە لەچارەسەر بەتەنها ڕێگەیەك.

هەندێک ڕێنمایی بۆ توێژەرە دەرونیەکان
Some advices for psychotherapist

I. هەوڵبدە خۆت فێری یەك جۆر یان زیاتر لەشێوازەكانی چارەسەری دەرونی بكەیت، نەك سەرجەم جۆرەكانی.

II. هەوڵبدە لەگەڵ یەك جۆر نەخۆشی یان دوو جۆر نەخۆشی كاربكەیت نەك سەرجەم نەخۆشییەكان.

III. ئەگەر بتوانیت لەگەڵ تەنها منداڵ یان گەورە كاربكەیت باشترە لەوەی لەگەڵ هەردووكیاندا كاربكەیت چونكە دەتوانیت دیزاینی ژوورەكەت بەو جۆرە بگۆڕیت لەگەڵ تەمەنی نەخۆشەكانتدا بگونجێت یان واباشترە دوو ژووری جیات هەبێت.

IV. پێویستە پێش بینینی نەخۆشەكە خۆت ئامادەكردبێت و ئەگەر جەلسەی بەدواداچونت هەبوو واتە دانیشتنی دووەم یان سێیەم یان.... دەبێت پێش بینینی حاڵەتەكە پێداچونەوەیەك بۆ فایلەكەی بكەیت و گرفتەكانی بخوێنیتەوە و بزانیت پلانی چیتان هەبووە جاری پێشوو و بۆ ئەم جارە پلانی چیت داناوە.

V. زۆر گرنگە بەئاگابیت لەكات و دانیشتنەكەت تەنها بەقسەی خۆش بەڕێ نەكەیت و هەمیشە بەپلانی رابردودا بچیتەوە و پلانت بۆ ئایندەش هەبێت.

VI. پێویستە هەموو نەخۆشێك فۆرمی زانیاری هەبێت و هەروەها فۆرمی بەدواداچوون.

شێوازێکی سادەی فۆرمی بەدواداچوون

ناوی نەخۆش:

تەمەن و ڕەگەز:

بەرواری یەکەم بینین:

بەروار و ژمارەی ئەم دانیشتنە:

کورتەیەك لەوەی لەدانیشتنەکەدا باس دەکرێت:

پلانەکانی چارەسەر بەخاڵ ئەژماردەکرێت:

بۆ هەڵسەنگاندنی لایەنەکانی نەخۆش دەتوانیت ئەم پێنج ئاستە بەکاربێنیت:

١- لایەنی جەستەیی:

٠ --------- ٢٥ -------- ٥٠ -------- ٧٥ -------- ١٠٠

٢- لایەنی دەروونی:

٠ --------- ٢٥ -------- ٥٠ -------- ٧٥ -------- ١٠٠

٣- لایەنی سۆزداری:

٠ --------- ٢٥ -------- ٥٠ -------- ٧٥ -------- ١٠٠

٤- لایەنی کۆمەڵایەتی:

٠ --------- ٢٥ -------- ٥٠ -------- ٧٥ -------- ١٠٠

٥- لایەنی ڕوحی:

٠ --------- ٢٥ -------- ٥٠ -------- ٧٥ -------- ١٠٠

بۆ هەر ئاستێك کۆمەڵەپرسیارێك دادەنرێت و لەکاتی بەدواداچوندا تێبینی دەکرێت تاك هەتا چ ڕادەیەك باش بووە ئایا لەئاستێکدا باشە و لەئاستێکدا خراپ تاکو بزانرێت لەکام بواردا کاری زیاتری لەگەڵدا بکرێت و لەو بوارانەی باشتربووە زیاتر هانبدرێت و دەستخۆشی لێبکرێت.

وەڵامی [٢٦] پرسیاری گرنگ
Answer to (26) questions

١- پلەی زیرەکی کاریگەری هەیە لەسەر چارەسەری دەرونی؟

کاریگەری پلەی زیرەکی بەدوو جۆرە:

• لەوانەی ئاستی زیرەکیان بەرزە: لەسەر توانای چارەساز دەوەستێت تاچەند متمانەی بەخۆی هەیە و دەتوانێت کۆنترۆڵی دانیشتنەکە بکات و تا چەند زانیاری هەیە لەسەر بابەتەکە.

• لەوانەی ئاستی زیرەکیان ئاساییە یان ژێریان لاوازە: بەپێی ئاستی لاوازییەکە دەگۆڕێت لەوانەی ئاستی ژێریان ئاسایی یان خوار ئاساییە گرفتێکی ئەوتۆیان نیە بەڵام ئەوانەی ئاستی ژێریان لاوازە لەجۆری ئاسان یان مامناوەند یان توند کارکردن لەگەڵیان کارێکی ئاسان نیە و ماندوو بونێکی زۆری دەوێت. لەم کەسانەدا زیاتر چارەسازی پیشەیی هاوکاریان دەکات وەك لەچارەسازی دەرونی.

٢- جۆری پیشە کاریگەری هەیە لەسەر چارەسەری دەرونی؟

بەلێ کاریگەری گەورەی هەیە چونکە بەپێی پیشەی ئەو کەسە دەتوانێت برێك زانیاری وەرگریت سەبارەت بەئاستی هۆشیاری و باکگراوندی ئەو کەسە لەمەر چارەسەرکردن بۆ نمونە ئەگەر هاوپیشەیەکی خۆت توشی خەمۆکی بێت بەهەمان قۆناغەکانی چارەسەرکردندا تێناپەریت کەکەسێکی ئاسایی و خاوەن خوێندەوارییەکی کەم خەمۆکی هەبێت.

ئەگەر مامۆستایەکی زانکۆ یان هەڵگری بروانامەیەکی بەرز پەشێوییەکی دەرونی هەبێت ڕەنگە لەهەندێك بواردا کارت بۆ ئاسان کات بەوەی لەڕێگەی خوێندنەوە و ڕێنمایەوە زووتر لەمەبەستەکانت بگات بەڵام لەرویەکی ترەوە هەندێکیان لای قورسە ئەم شێوازی چارەسەر بەکاربهێنێت لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر.

٣- پەیوەندی نێوان چارەساز و نەخۆش چ جۆرە پەیوەندیەکە؟

دەبێت چارەساز بەئاگابێت لەوەی پەیوەندی نێوان تۆو نەخۆش پەیوەندییەکی پیشەییە نەك هاورێیەتی یان بەزەیی یان خۆشەویستی یان.... هتد. چونکە ئەوەی تۆ دەبەستێت بەو کەسەوە پیشەکەی تۆیە نەك هیچ شتێکی تر و لەماوەی چارەسەردا تۆ هەوڵدەدەیت لەڕێگەی

ئەو زانیاری و کارامەییەی کەهەتە یارمەتی ئەو کەسە بدەیت تا بەشێوەیەکی دروست بیربکاتەوە و ڕەفتاربکات و هاوسەنگانەتر لەکێشەکان بروانێت.

٤- ماوەی گونجاو بۆ چارەسەری دەرونی چەندە؟

ئەگەر مەبەست لەم پرسیارە ماوەی یەک دانیشتن بێت زۆربەی سەرچاوەکان باس لەنزیکەی (٤٥) خولەك دەکەن دەشێت لەهەندێك حاڵەتدا برێك کەمتر یان زیاتر بخایەنێت بەتایبەتی کاتێك نەخۆش نەیەوێت درێژە بەدانیشتنەکە بدات یان لەسیمایا بێزاری و بێتاقەتی هەبێت. ڕەنگە هەندێکجار برێك زیاتر بخایەنێت کاتێك هەست دەکەیت نەخۆش کەوتۆتە ئاخاوتن و هەندێك بابەتی گرنگ باس دەکات و لەدانیشتنی ئایندەدا کاتێکی زۆرت دەوێت تا نەخۆش هەمان هەستی بۆ دروست بێتەوە واباشە دانیشتنەکە نەبریت و بەردەوامی بدەیتێ بەتایبەتی کاتێك لەسیماو ڕوخساری نەخۆشەکە ئارەزووی بەردەوامی بەدی دەکەیت.

بەڵام ئەگەر مەبەست لەژمارەی دانیشتنەکان بێت بەگشتی بەپێ شێوازی چارەسەری دەرونی و جۆری نەخۆشیەکە و توانای نەخۆشەکە بۆ وەڵامدانەوە و متمانەپێکردن و پەیرەوکردنی ڕێنماییەکان دەگۆڕێت. بەشێوەیەکی گشتی لەنێوان (٦-١٢) دانیشتنە.

٥- ماوەی گونجاو لەنێوان جەلسەیەك و جەلسەیەکی تردا چەندە؟

بەپێی توندی حاڵەتەکە و کاتی چارەساز و کاتی نەخۆشەکە و دورونزیکی لەشوێنی یەکتربینینەکان دیاری دەکرێت، بۆ نمونە لەزۆربەی حاڵەتەکان هەفتەی یەکجار دادەنرێت بەڵام لەهەندێك حاڵەتی توندا دەتوانرێت بکرێت بەهەفتەی سێ جار دواتر کەنەخۆش باری دەرونی تارادەیەك ئارام و سەقامگیربوو ژمارە بینینەکان کەمتر دەکرێت بۆ هەفتەی جارێك، دواتر دەتوانرێت بکرێت بەدوو هەفتە جارێك، واتە خشتەیەکی دیاریکراو نیە بەڵکو ئەوە چارەسازە ئەو بڕیارە دەدات بەگفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشدا.

٦- ئەگەر نەخۆش نەهات بۆ چارەسەر یان دواکەوت چی بکەم؟

ڕەنگە نەخۆش جارێك یان زیاتر لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر لەدانیشتنەکان دوا بکەوێت یان تەنانەت پاش ڕێکەوتن لەسەر کاتی یەکتر بینین ئامادە نەبێت و لەلای خۆیەوە کۆتایی بەدانیشتنەکان بهێنێت.

ئەم حاڵەتانە تا رادەیەکی زۆر ئاسایین هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ:

- ئەگەر نەخۆش هەست بکات باشترە و پێویستی بەیارمەتی تۆ نیە.
- چارەسازەکەی بگۆڕێت و سەردانی کەسێکی تر بکات دەشێت چارەساز بێت یان کەسێکی دوور لەبواری دەرونی.
- وا هەست بکات سودمەند نابێت لەم شێوازی چارەسەر.
- بەهۆی بارێکی تازەوە ناتوانێت ئامادەبێت وەکو گۆڕینی شوێنی نیشتەجێبوون یان بوونی رێگری دەرەکی لەهاتن لەلایەن هاوسەر یان ئەندامانی خێزانەوە.
- قایل نەبوون بەشوێنی دانیشتنەکان بەتایبەتی ئەگەر لەنەخۆشخانەدا بێت.

دەتوانیت بۆ دڵنیابوون پەیوەندی بکەیت بەنەخۆشەکەوە بۆ زانینی هۆکاری ئامادەنەبوون پاش دڵنیابوون لەهۆکارەکەی بەپێی هۆکارەکەی بریاری بەردەوامی یان کۆتایی هێنان بەدانیشتنەکان دەدەیت، هەرگیز فشاری زیاد لەپێویست مەخەرە سەر نەخۆش بۆ ئامادەبوون چونکە ئەوە نە مافی تۆیە، نەئەرکی سەرشانتە، نەکارێکی گونجاو باشیشە.

٧- لەکاتی دانیشتنەکان زیاتر خەریکی نوسین و تۆمارکردن بم باشە یان گوێگرتن؟

دەبێت بەرێزت بزانیت یەکێك لەئەرکە گرنگەکانت بریتیە لەگوێگرتنی چالاکانە و دەربرینی هاوسۆزی بۆ نەخۆش لەکاتی نوسیندا بەشێکی زۆری ئەم دوو ئەرکە لەدەست دەدەیت، لەهەمان کاتدا ئەگەر هیچ نەنوسیت برێکی زۆر لەزانیاریەکانەکان لەدەست دەچێت بۆیە زۆر گرنگە هاوسەنگیەك لەنێوان هەردوو بۆچونەکەدا هەڵبژێریت و رەزامەندی نەخۆش وەرگریت بەوەی پێی بڵێیت (هەندێك کات خەریکی نوسین دەبم دەمەوێت زانیاریەکان بنوسم تا دواتر کاریان لەسەر بکەین) و دەتوانیت بەهێما و هەندێك ئاماژە نوسینەکانت دەربریت تاکو کەمترین کاتت لێبگرێت و زۆرترین کات چالاکانە بیسەر و هاوسۆزی نەخۆش بیت.

٨- ئایا دەتوانم دانیشتنەکان بەڤیدیۆ تۆماربکەم یان بەکاسێت تاکو دواتر لەزانیاریەکان سودوەرگرم؟

بەکارهێنانی هەر ئامێریکی تۆمارکردن یان وێنەگرتن دەبێت رەزامەندی نەخۆش بەنوسین وەربگیرێت و تەنها بۆ ئەو مەبەستە بەکاربهێنرێت و هەرکاتێك نەخۆش داوای ڕاگرتنی کرد دەبێت کارەکە ڕاگریت و بەئەمانەتەوە کارەکە بکەیت و جگەلە خۆت کەسی تر

ئەو وێنانە یان ڤیدیۆیانە نەبینێت تەنها بۆ مەبەستی فێرکردن بەکاربهێنرێت و پێشتر نەخۆش ئاگاداربێت لەمەبەستی کارەکەت.

٩- ئەگەر نەخۆش هەندێك لەڕاستیەکانی نەووت یان نکوڵی کرد؟

دەشێت هەندێکجار نەخۆش ڕاستیەکان بشارێتەوە یان وەڵامی هەندێك پرسیار نەداتەوە دەشێت هۆکارەکەی بۆ نەبونی متمانە بگەڕێتەوە یان لەبەر گرنگی و گەورەیی زانیاریەکان نەتوانێت باسیان بکات، نابێت فشاربخەیتە سەر نەخۆش بۆ ووتنی زانیاریەکان بەڵکو دەتوانیت پێی بڵێیت هیوادارم لەئاییندەدا باس لەو بابەتانە بکەین، ڕەنگە ئێستا حەز نەکەی لەو بابەتانە بدوێیت هەوڵدەدەین دواتر باسیان بکەین، مافی خۆتە زانیاریەکان نەڵێیت بەڵام هەوڵبدە ڕاستیەکان بڵێت واتە ئەگەر نەتویست وەڵامی پرسیارێك بدەیتەوە بەهەڵەپێم مەڵی بەڵکو وەڵام مەدەرەوە چونکە من لەسەر زانیاریەکانی تۆ کاردەکەم و زانیاری هەڵەڕەنگە ڕێگە چارەی هەڵەی لێبێتە بەرهەم. هەمیشە هەوڵبدە متمانە ببەخشیتە نەخۆش تاکو بتوانێت زۆرترین زانیاری پێویستت بداتێ.

١٠- ئایا دانیشتنی دەرونی بە پارەبێت باشە یان بەخۆرایی؟

وەك دەزانین چارەسازی دەرونی لەچەند شوێنێکدا نەخۆش دەبینێت نەخۆشخانە دەرونیەکان، بەشە دەرونیەکان، خوێندنگەکان، سەنتەرەکانی راوێژکاری بۆ نەخۆشی دەرونی. لەو شوێنانەی کەتایبەتن بەحکومەت و چارەساز موچە وەردەگرێت بەرامبەر کارەکەی نابێت پارە لەنەخۆش وەرگرێت، بەڵام لەسەنتەر و مەڵبەندەکانی راوێژکاری و چارەسەری دەرونی ئەم کارە بەرامبەر پارەدەکرێت و بەپێی پلەی پسپۆری ئەو کەسە و بەپێی ڕۆژگار نرخەکە دەگۆڕێت و وەرگرتنی پارە کارێکی ئاساییەو بەڵکو یەکێکە لەمافەکانی تۆو لەئەرکەکانی نەخۆش.

١١- ئایا چارەسازی دەرونی و پزیشکی دەرونی توشی گرفتی یان نەخۆشی دەرونی دەبن؟

بێگومان هیچ کەس لەهەر پلەیەکی کۆمەڵایەتی یان سیاسی یان پیشەیی یان زانستی بێت لەنەخۆشی دەرونی بەدوور نیە.

١٢- ئایا دەتوانم کەسانی پلەیەك و خزم و کەسوکاری خۆم چارەسەر بکەم؟

واباشە نەك تەنها لەبواری دەرونی لەبواری نەخۆشیە جەستەییەکانیشدا پزیشك چارەسەری کەسوکاری پلەیەکی خۆی نەکات، بەڵکو دەتوانیت ئەو ئەرکە بەهاوپیشەیەکت

راسپێریت چونکە ئەگەر ئەم کارە لەلایەن تۆوە بکرێت لەبری دانیشتنی چارەسەری زیاتر شێوازی دانیشتنێکی کۆمەڵایەتی یان هاوڕێیەتی لێدێت و زۆرجار کەسە نزیکەکانت ناتوانێت نهێنی گەورەت لا باس بکەن و متمانەی تەواوت پێناکەن لەهەمان کاتدا تۆش ناتوانیت بەئازادی و بێلایەنانە ڕێنمایی کەسەکە بکەیت.

١٣- ئایا چارەسەری دەروونی بۆ هەموو کەسێك و بۆ هەموو تەمەنێك دەبێت؟

بەڵێ هەموو کەسێك لەکاتی نەخۆشی دەروونیدا دەتوانێت لەچارەسەری دەروونی سودمەندبێت و سەبارەت بەتەمەن هیچ تەمەنێك ڕێگر نیە تەنها منداڵ لەدوو ساڵی یەکەمی تەمەندا ڕەنگە نەتوانێت پەیوەندی لەگەڵ چارەسازدا دروست بکات.

١٤- کام جۆر چارەسەر باشترە؟

وەك دەزانین زیاتر لەڕێگا چارەیەکی دەروونی هەیە بۆ نەخۆشیەکان، ناتوانرێت بڕیار بدرێت کام ڕێگا لەوی تر باشترە چونکە بەپێی جۆری نەخۆشیەکە دەگۆڕێت لەهەندێك نەخۆشیدا چارەسەری ڕەفتاری زانەکی باشە وەکو حاڵەتی وەسواسی و خەمۆکی و لەهەندێکی تردا چارەسەری ڕەفتاری وەکو حاڵەتی ترس، لەهەندێکی تردا چارەسەری خێزانی وەکو ئەو حاڵەتانەی پێویستی بەراوێژکردن بێت لەگەڵ ئەندامانی خێزان.

١٥- بۆ هەندێك نەخۆش چاك نابێتەوە یان سود وەرناگرێت لەچارەسەری دەروونی؟

دەبێت چارەسازی دەروونی ئەوە بزانێت هیچ ڕێگە چارەیەکی پزیشکی نیە ئەگەری چاکبونەوەی لە (١٠٠٪) ت بداتێ، بۆ نمونە هەموو نەشتەرگەریەك نەك تەنها ڕێژەیەکی دیاری کراوی سەرنەکەوتنی هەیە بەڵکو ڕێژەیەکی دیاری کراوی مردنیشی هەیە، بەکارهێنانی دەرمان لەهیچ حاڵەتێکدا ئەگەری چاکبونەوە لە (١٠٠٪) نیە بەڵکو لەهەندێك حاڵەتدا لە (٥٠٪) و لەهەندێکی تردا لە (٧٠٪) یە، هەمان ڕاستی بۆ چارەسەری دەروونیش ڕاستە لەهەندێك نەخۆشیدا زۆر بەسودە لەهەندێکی تردا کەمتر.

بۆ نمونە لەحاڵەتی خەمۆکیدا ئەگەر جۆری ئاسان بێت پێویست بەبەکارهێنانی دەرمان ناکات بەڵکو تەنها لەڕێگەی چارەسەری دەروونیەوە چارەدەکرێت، ئەگەر خەمۆکی مامناوەند بێت پێویستی بەهەردوو ڕێگەچارەسەرەکە هەیە (دەروونی و دەرمان)، ئەگەر خەمۆکی توندبێت لەسەرەتادا تەنها بەدەرمان و دواتر چارەسەری دەروونیش هاوشاندەکرێت لەگەڵیدا.

لەحاڵەتی وەسواسی و ترسی کۆمەڵایەتی پێویستی بەهەردوو چارەسەرەکەیە (دەرمان و دەرونی) و لەحاڵەتی ترسی تایبەتدا چارەسەری دەرونی لەبەکارهێنانی دەرمان کاریگەرترە. بۆیە گرنگە لەسەرەتاوە چارەساز پەیمانی خەیاڵاوی نەداتە نەخۆش و هەمیشە ئەوەی بیربێنێتەوە کەبەشێك لەئەرك و سەرکەوتنی چارەسەر پەیوەستە بەوەوە و تا چ رادەیەك هاوکاری و پەیرەوەی ڕێنماییەکانت دەکات.

١٦- ئایا دەتوانرێت شوێنی دانیشتنەکان بگۆرێت لەسەنتەرو نەخۆشخانەو کلینیکەکانەوە بۆ سەیرانگاو کەفتریاکان؟

ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە کەهەندێك توێژەر لەروانگەی دڵسۆزیەوە شوێن نەخۆش دەکەوێت بۆ ئەو شوێنانە بەو بیانوەی کەنەخۆش ئامادە نیە سەردانی نەخۆشخانە بکات یان پێی نەنگیە بڵێن سەردانی ئەو شوێنە دەکات، دەبێت دڵنیابیت لەوەی نەخۆش کاری بەتۆیە و دەبێت ئەو بێتە لای تۆ نەك تۆ شوێن ئەو بکەویت چونکە ئەو شوێنانە زیاتر بۆ یەکتر بینینی هاورێ و ژوانی دڵدارانە نەك بۆ چارەسەری دەرونی لەو شوێنانەدا توشی زیاتر لەگرفتێك دەبیت:

- شێوازی دانیشتنەکەتان لەچارەسەریەوە دەگۆرێت بۆ هاورێیەتی.
- ناتوانیت لەسەر پەیرەو پرۆگرامی دانیشتنەکە بەردەوام بیت چونکە جارێك هاورێی ئەو جارێك هاورێی تۆ دانیشتنەکەتان پێدەبرن.
- ناتوانیت قەڵەم و کاغەز بەکاربێنیت بۆ تۆمارکردنی شتەکانت.
- ئەگەر نەخۆش رەگەزی بەرامبەر بێت ڕەنگە توشی کێشەی کۆمەڵایەتی بیت و ناتوانیت بۆ هەموانی روون کەیتەوە کەئەمە نەخۆشە لەلایەکەوە مافی ئەوەت نیە ئەو نهێنیە بدرکێنیت لەلای دووەمەوە مەرج نیە هەموان باوەڕت پێبکەن.

١٧- وەرگرتنی دیاری لەنەخۆش تاچەند کارێکی دروستە؟

وەڵامی ئەم پرسیارە بەبەڵێ یان نەخێر کارێکی ئەستەمە بەڵکو بەپێی جۆری دیاریەکە و ئەو کەسەی دیاریەکەت دەداتێ و مەبەستی دیاریەکە چیە، بریار دەدرێت ئایا گونجاوە یان نا.

ڕەنگە زۆربەمان بتوانێت بریاربدات کام دیاری شیاوی وەرگرتنەو کامەشیان جێی تێرامان و وەستانە، لەو کاتانەی کەدیاریەکە رەتدەکەیتەوە هەوڵبدە بەشێوازێکی دروست و دوور لەشکاندن نەخۆشەکە تێبگەیەنیت کەبۆ دیاریەکە وەرناگریت.

١٨- ئایا مەرجە سەرجەم حاڵەتەكان لەلایەن پزیشكەوە رەوانەبكرێت لای چارەسازی دەرونی؟

مەرج نیە، هەندێك حاڵەت هەیە پێویستی بەوەیە پزیشك ببینێت و پاشان رەوانەی لای چارەسازی دەرونی بكرێت، هەندێك حاڵەتی تر هەیە پێویستی بەپزیشكی دەرونی نیە.

بۆ نمونە خەمۆكی مام ناوەند، وەسواسی، ترسی كۆمەڵایەتی ئەم حاڵەتانە زۆربەیان پێویستیان بەدەرمان هەیە بۆیە دەبێت هەردوو چارەسەری دەرونی و دەرمان بەكاربهێنرێت بەڵام حاڵەتی خەمۆكی كەم یان هەندێك كێشەی خێزانی یان زۆربەی گرفتی خوێندكاران لەخوێندنگەدا پێویستی بەپزیشك نیە چارەسازی دەرونی و توێژەری كۆمەڵایەتی خۆیان دەتوانن حاڵەتەكان چارەسەر بكەن و هەر كاتێك هەستیان بەمەترسی كرد یان نەیانتوانی حاڵەتەكە بەرەو باشتر بەرن دەتوانن داوای یارمەتی لەپزیشك بكەن.

١٩- شاردنەوەی زانیاری لەكەسوكاری نەخۆش یان تیمی كار تاچەند دروستە؟



سەبارەت بەخێزان دەكەوێتە سەر ئاستی ئەو زانیاریانەی پێت دەوترێت تاچەند كاریگەری هەیە لەسەر ژیانی ئەو كەسە بۆ نمونە كچێك دەڵێت ساڵێك پێش ئێستا كورێكم خۆش ویستوەو ئێستا جیابوینەتەوە پەیوەندیمان نەماوە كەس پێی نەزانیوم و هەست دەكەم هەڵەم كردووە لەو پەیوەندیەدا. ئەم زانیاریە كەسوكاری نەخۆش بیزانن یان نا هیچ سودێك بەنەخۆش ناگەیەنێت بەڵكو لای كەسوكاری متمانە لەدەست دەدات و ڕەنگە گرفتی گەورەشی توش ببێت بۆیە پێویست ناكات ئەم زانیاریە بدركێنیت، بەڵام كەسێك دێتە لات و دەڵێت ئەم شەو بەنیازم خۆم بكوژم یان زیان بەهاوسەرەكەم بگەیەنم هەر كاتێك زانیت ژیانی نەخۆش یان یەكێكی تر لەمەترسیدایە دەبێت ئاگاداری دەوروبەر بكەیت.

سەبارەت بەشاردنەوەی زانیاری لەتیمی كار واتە ئەو نەخۆشە لەلایەن پزیشكی دەرونی و چارەسازی دەرونی و توێژەری كۆمەڵایەتی و.... هتد. دەبینرێت واباشە هیچ زانیاریەك لەیەكتر نەشارنەوە چونكە سەركەوتنی چارەسەر سەركەوتنە بۆ هەموان ڕەنگە بەشاردنەوەی زانیاریەكان زیان بەنەخۆش و پرۆسەی چارەسەر بكەوێت.

٢٠- جیاوازی نێوان چارەسەری دەرونی و ڕێنمایی دەرونی چییە؟

ژ	ڕێنمایی	چارەسەری دەرونی
١	هەموو تاکێك دەتوانێت پێی هەستێت واتە پێویستی بەبروانامە نیە.	تەنها چارەسازی دەرونی ئەم کارە دەکات.
٢	شێوازێکی چارەسەرە بۆ هەموو کەسێك نەخۆش بێت یان تەندروست.	تەنها بۆ نەخۆشی بەکاردێت.
٣	بەسودە بۆ گرفتە کۆمەڵایەتی و خێزانی و کەسیەکان.	زیاتر بۆ نەخۆشیە دەرونیەکان بەکاردێت.

٢١- گرنگترین تایبە تمەندیەکانی چارەسازی دەرونی چین؟

- پاکوخاوێن و پۆشاکی گونجاوبێت لەگەڵ تەمەن و ڕەگەز و وەرزی ساڵ.
- ڕەفتاری هاوسەنگ و خاوەن ڕەفتارێك نەبێت کەنەخۆش بیەوێت واز لەو ڕەفتارە بێنێت.
- هاوسەنگی دەرونی و جەستەیی و سۆزداری.
- نواندنی بێلایەنی و ژیری لەڕەفتار و ڕاڤەکردندا بۆ هەڵوێستەکانی بەرامبەر.
- بەدەستهێنانی متمانەی نەخۆش و ئامادەسازی بۆ کەشێکی وا کەنەخۆش هەست بەئارامی بکات و بتوانێت ڕاستیەکانت پێ بڵێت.
- زۆرگوێگرتن و کەم ئاخاوتن و هەمیشە بەئاگا لەئاماژە جەستەییەکانی نەخۆش.
- ڕوخۆش و دەم بەپێکەنین و قسەخۆش بێت بەڵام زیاتر لەپێویست نا تاکو دانیشتنەکان نەبێتە کۆڕی پێکەنین و نوکتەبازی.
- نهێنی پارێزبێت.
- دەستپێشخەر بێت لەو کاتانەی نەخۆش بێدەنگ دەبێت و بتوانێت بابەتی نوێ و کاریگەر بێنێتە ئاراوە کاتێك نەخۆش نایەوێت لەمەر بابەتێك بدوێت.
- بتوانێت بەپێی ئاستی نەخۆشەکە پرسیارەکانی ئاڕاستە بکات.
- خاوەن زمانێکی پاراو ئاسان بێت نەك لەرستەکانیدا ئاڵۆزکاری بەکاربهێنێت و بتوانێت هەمان پرسیار بەچەند شێوازێك بکات.
- بەئاگابێت لەو پەیمانانەی دەیداتە نەخۆش و پەیمانی خەیاڵاوی نەداتە نەخۆش سەبارەت بەئایندەی حاڵەتەکە و ئایندەی خۆی.

ئایا چارەسەری دەرونی یەك قۆناغە یان زیاتر؟

چارەسەری دەرونی دەکرێت بەسێ قۆناغەوە:

قۆناغی یەکەم: بریتیە لەکۆکردنەوەی زانیاری و دروستکردنی متمانە.

قۆناغی دووەم: کارکردنە لەسەر ئەو زانیاریانە و هەوڵدانە بۆ گۆرینی ڕەفتاری تاك یان ئەو بیرانەی کەهەیەتی بەپێی جۆری چارەسەرەکە.

قۆناغی سێیەم: پێداچونەوە و کۆتایی هێنان بەدانیشتنەکان.

٢٢- ئامانج لەچارەسەری دەرونی چیە؟

- زیادکردنی هۆشیاری تاك بەرامبەر بەحاڵەتەکەی.
- هاوکـاریکردنی نـەخۆش لەچارەسـەری حاڵەتـەی و کەمکردنـەوەی ئـەو ڕێگریانـەی لەبەردەمیدایە.
- زیاتر خود پەسەندکردن.
- فەراهەمکردنی شێوازی کاریگەر بۆ هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ کێشەکان.
- هاندان و بەهێزکردنی خاڵە باشەکان.
- ڕاستکردنەوەی بۆچوونە هەڵەکان لەمەر خود یان کەسانی تر.
- گۆرینی خوە خراپ و زیان بەخشەکانی نەخۆش و هەوڵدان بۆ هێنانە کایەی شێوازی نوێ و گونجاو بۆ بەرەنگاربونەوەی کێشەکان.
- باشـترکردنی پەیوەندیـە کۆمەڵایـەتی و خێزانیـەکانی تـاك لـەکاتی بـوونی گرفتـدا، فراوانکردنی بازنەی هاوکاری بۆ نەخۆش.
- ڕێگرتن لەدووبارەبونەوەی حاڵەتەکە.

٢٣- دەرمان یان چارەسەری دەرونی کامیان باشترە؟

ئەمـە یەکێکـە لەپرسـیارە گرنگـەکان و هەنـدێکجار نـەخۆش ئەم پرسـیارە لەپزیـشك یـان چارەسازی دەرونی دەکات، لەوەڵامدا دەڵێین بەپێی جۆری نەخۆشیەکە دەگۆرێت بۆ نمونە لەحاڵـەتی ترسـی تایبەتـدا چارەسـەری دەرونـی کاریگـەرترە و لەخـەمۆکی تونـدا دەرمـان کاریگـەرترە و کاریگـەری هـەردووکیان زیـاترە ئەگـەر پێکـەوە بـەکاربهێنرێت بـۆ وەسواسـی و خەمۆکی مامناوەند و دڵەڕاوکێ لەوەی یەکێکیان بەتەنیا بەکاربهێنرێت.

٢٤- چارەسازی دەرونی و توێژەری دەرونی و توێژەری کۆمەڵایەتی پزیشکی نەخۆشیە دەرونیەکان و دەرونناس و پزیشکی نەخۆشیەکانی دەمار جیاوازیان هەیە لەکاردا؟

بەڵێ هەریەکە لەمانە جۆرە پسپۆریەکە و دەرچووی کۆلیژی تایبەتن بەخۆیان یان لەبواری تایبەتدا دەخوێنن بۆ وەرگرتنی پسپۆری:

چارەسازی دەرونی: دەرچوی بەشی دەرونزانین و دەبێت لەبواری کلینیکیدا شارەزاییان هەبێت و لەخوێندنەکەیاندا کۆرسی تایبەتیان هەبێت بەنەخۆشیە دەرونیەکان و شێوازی چارەسەرکردنی دەرونی ئەگەر ئەم بابەتانە نەخوێنن تەنها دەبنە توێژەری دەرونی نەك چارەسازی دەرونی.

توێژەری دەرونی: دەرچوی بەشی دەروونناسین و لەبواری پزیشکی و شێوازی چارەسەردا شارەزاییان کەمە زیاتر لەبواری توێژینەوە و لێکۆلینەوە دەروونناسیەکاندا کاردەکەن.

توێژەری کۆمەڵایەتی: دەرچوی بەشی کۆمەڵناسین و رۆڵی گرنگیان ئەوەیە لەکاتی بونی کێشەی خێزانی یان کۆمەڵایەتی یان سۆزداری هاوکاری نەخۆش یان تاك دەکەن.

پزیشکی نەخۆشیە دەرونیەکان: دەرچوی کۆلێژی پزیشکین پاشان بەردەوامی دەدەن بەخوێندن لەبواری نەخۆشیە دەرونی و هۆشمەندییەکان تایبەتمەندە لەچارەسەری نەخۆشی پەشێویەکانی مەزاج و سکیزۆفرینیاو دڵەراوکێ بەهەموو جۆرەکانیەو پەشێویەکانی کەسێتی و... هتد.

پزیشکی نەخۆشیەکانی دەمار: دەرچوی کۆلێژی پزیشکین، پاشان بەردەوامی دەدەن بەخوێندن لەبواری نەخۆشیەکانی دەمار و تایبەتمەندە لەچارەسەری نەخۆشی ئیفلیجی مێشك و پەرکەم و جەلتەی مێشك و سەراسێ.... هتد.

هەندێك نەخۆشی هاوبەشە لەنێوان پزیشکی دەرونی و پزیشکی دەماردا هەردوو پسپۆریەکە چارەسەری دەکەن.

٢٥- کاتێك نەخۆش پرسیاری تایبەتیم لێدەکات وەڵامی بدەمەوە یان نا؟

دەتوانیت بەپێی پێویست وەڵام بدەیتەوە و لەسنوری چارەساز و نەخۆش تێنەپەرێت و هەر پرسیارێك زانیت شیاونیە یان نەخۆش مافی ئەو پرسیارەی نیە دەتوانیت بەشێوەیەکی دروست و دوور لەشکاندن وەڵامدانەوەکە رەت بکەیتەوە.

دەرمان و چەند تێبینیەک
Drugs and some notes

وەك دەزانین یەکێك لەڕێگەی چارەسەرکردنی نەخۆشی بریتیە لەبەکارهێنانی دەرمان شان بەشان لەگەڵ چارەسەری دەرونی لەزۆربەی حاڵەتەکاندا پێویست بەبەکارهێنانی دەرمان دەکات، هەندێك تاك پێیان وایە پێویست بەدەرمان ناکات، ئەم بۆچوونە زۆر لەزانستەوە دوورە و بەڵکو بۆ هەندێك حاڵەت تا ماوەیەك دەرمان بەکاردەهێنرێت و پاشان ڕێگە دەدرێت بەدانشیتنی دەرونی لەگەڵ تاکدا لەهەندێك حاڵەتی تردا دانیشتنی (جەلسەی) دەرونی نابێت بەکاربهێنرێت و بێگومان حاڵەتیش هەیە پێویستی بەدەرمان نیە و تەنها بەرێنمایی و دانیشتنی دەرونی چاکدەبێت.

هەندێك ڕاستی لەمەڕ دەرمانە دەرونیەکان:

- زۆربەیان ئاڵوودەبوون دروست ناکەن بەپێچەوانەی ئەو بۆچوونەی کەدەڵێت دەرمانە دەرونیەکان دەبنە هۆی ئالودەبوون.
- بۆ ماوەیەکی دیاری کراو بەکاردەهێنرێت واتە هەتا کۆتایی تەمەن نیە هەرچەندە ئەم نەخۆشیانە زۆربەیان درێژ خایەنە، واتە دەرمانەکان بۆ ماوەیەکی دیاریکراو بەکاردەهێنرێت و بێگومان لەو ماوەیەدا بەپێی وەڵامدانەوەی بۆ چارەسەرەکە بری دەرمانەکە کەم دەکرێتەوە و هەتا وای لێدەکرێت ڕۆژی یەکجار بەکاری بهێنێت و پاشان دەرمانەکە ڕادەگیرێت ئەگەر نیشانەکان سەریان هەڵدایەوە جارێکی تر دەست دەکرێتەوە بەبەکارهێنانی دەرمان.

ئەو شێوازە هەڵەیەی نەخۆش پیادەی دەکات زۆرجار زیانی پێدەگەیەنێت بەوەی یەکجار سەردانی پزیشك دەکات و پاشان بەردەوام دەبێت لەکڕینەوەی ئەو دەرمانە بۆ چەند ساڵێکی زۆر یان هەندێکجار پزیشك هەڵەدەکات بەوەی نەخۆش کاتێك سەردانی دەکات و دەڵێت بەم دەرمانانە زۆر باشم پێی دەڵێت کەواتە بەردەوامبە لەبەکارهێنانی مانگانە بۆی دەنوسێتەوە وەکو ئەوەی ئەم نەخۆشییە ئەگەری چاکبوونی نەبێت و پێویست بەوە بکات بەردەوام دەرمان بەکاربێنێت بۆیە پێویستە لەسەر پزیشك و نەخۆشیش بەئاگابن لەبەکارهێنانی دەرمان، هەرکاتێك تاك هەستی بەوەکرد بەرەو چاکبونەوە دەروات دەبێت پێداچونەوە بۆ دەرمانەکان بکرێت لەکەمکردنەوە، گۆڕین، ڕاگرتن.

• جیاوازی نێوان بڕی پێویست بۆ چارەسەر و بڕی ژەهراوی بوون یان بەواتایەکی تر بڕی خۆکوشتن زۆرە، بۆیە پێویست بەترس ناکات کاتێک نەخۆش بەهەڵە لەبری حەبێک دووان یان سیان دەخوات، پێویست بەوە ناکات لۆمەی نەخۆش بکرێت قسەی ناشرینی پێبوترێت بێزاربکرێت، ڕەنگە ئەو چەند دەنکە زیادەیە ببێتە هۆی زیانی لاوەکی بەڵام کاتیەو نامێنێت.

گروپە سەرەکیەکانی دەرمان:

- دژە خەمۆکیەکان.
- دژەسایکۆسس.
- دژەدڵەڕاوکێ.
- ڕاگرەکانی مەزاج



١) دژەخەمۆکیەکان:

دەتوانین دەرمانەکانی دژەخەمۆکی پۆلێن بکەین بۆ ئەم گروپانەی خوارەوە:

• **سێ ئەلقەییەکان:** ئیمیپرامین « تۆفرانیل » و کلۆمیپرامین « ئەنەفرانیل » و ئەمیترپتلین « تریپترۆڵ ».

• **چوارئەلقەییەکان:** ماپرۆتیلین هایدرۆکلۆراید « لۆدیۆمیل » و ئەمۆکزاپین.

• **ئەوانەی کاریگەریان لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین هەیە (ڕێگرەکانی گەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین):** سێرترالین و فلۆکستین و سیتالۆپرام و ئیسیتالۆپرام و پارۆکستین.

• **ئەوانەی کاریگەریان لەسەر ئەنزیمی مۆنۆئەماینۆ ئۆکسیدەیز هەیە:** فنلزین و ترانیل سایپرۆمین.

• **ئەوانەی کاریگەریان لەسەر زیاتر لەگوازەرەوەیەکی دەماری هەیە:** ترازۆدۆن، دۆلۆکستین

(لە خشتەکەدا ڕونکردنەوەی زیاتر دراوە سەبارەت بەدەرمانەکانی دژە خەمۆکی).

بۆ دەستبەکاربون ماوەی نزیکەی دوو هەفتەی دەوێت بەڵام دەشێت زیانی لاوەکی بەیەك دەنکە حەب (خەپلە) دەربکەوێت. بۆیە زۆرجار نەخۆش گلەیی ئەوە دەکات ماوەی چەند ڕۆژێکە دەرمانەکان دەخوات بەڵام حاڵەتەکەی زۆر باش نەبووە تەنها خەواڵوو دەبێت هەندێکجار خۆی پێناگیرێت و سەردانی پزیشکێکی تر دەکات و ئەویش کۆمەڵە دەرمانێکی بۆ دەنوسێت، بێگومان دەرمانەکانی ئەمیش پێویستی بەهەمان ماوە هەیە بۆ کارکردنی تەواوەتی بۆیە نەخۆش سەردانی پزیشکی سێهەم و چوارەم دەکات لەئەنجامدا توشی نائومێدی دەبێت لەچارەسەری پزیشکی و ڕەنگە پەنا بباتە بەر ڕێگەی تر بۆ چارەسەر ئەمە ئەگەر هەر لەسەرەتاوە لەوانیش بێ ئومێد نەبوبێت.

• گروپی سێ ئەڵقەیی زیاتر بۆ یەکێك بەکاردەهێنرێت کەخەوی کەم بێت و بیری خۆکوژی هەبێت.

• بەپێی توێژینەوەیەك ئەگەرتاکێك بیری خۆکوشتنی هەبوو واباشە ئەو گروپەی کاریگەری لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین هەیە بەکارنەهێنرێت هەرچەندە توێژینەوەکانی تر هەمان بۆچونیان نیە.

دەرمانی دژە خەمۆکی بۆ ئەم نەخۆشیانە بەسوودە:

هەرچەندە ئەم گروپی دەرمانە ناوی دژە خەمۆکیە بەڵام مەرج نیە تەنها بۆخەمۆکی بەکاربێت بەڵکو بۆ گەلێك نەخۆشی سودی هەیە گرنگترینیان:

• خەمۆکی.
• پەشێوی مەزاجی دووجەمسەری.
• وەسواسی.
• ترس.
• توقین.
• زەبری پاش فشار.
• خۆتەرکرنی منداڵ (میزبەخۆداکرن)
• سکیزۆفرینیای مەزاجی (کاتێك نەخۆشی سکیزۆفرینیا هاوشان دەبێت لەگەڵ گرفتەکانی مەزاج).
• پەشێویەکانی کۆنترۆڵنەکردنی پاڵنەر.
• هەندێك کات بۆچارەسەری فرەجولەیی لە منداڵ.

- سەراسیٚ (شەقیقە).
- كۆنیشانەی نارەحەتی ریخۆڵەكان (ئەوەی خەلكی پێی دەلێت نەخۆشی قۆلۆن).

٢) دژە سایكۆسس:

- **گروپی كلاسیكەل واتە كۆنەكان:** كلۆرپرۆمازین ﴿ لارجاكتیل ﴾، سایۆریدازین ﴿ مللیریل ﴾، هالۆپیریدۆل ﴿ سرینەیز ﴾ و ترافلوپیرازین ﴿ ستیلازین ﴾.
- **گروپی تازە (تازەكان):** ریسپیریدۆن ﴿ ریسپیریدال ﴾، ئۆلانزاپین ﴿ زیپرێكسا ﴾. كویتاپین ﴿ سیرۆكویل ﴾.
- **دەرزی درێژخایەن:** فلوفینازین ﴿ مۆدیكەیت ﴾ و هالۆپیریدۆل ﴿ هالدۆل ﴾ و فلوپێنزكسۆل ﴿ دیبكسۆل ﴾ و ریسپیریدۆن ﴿رسپریدال﴾. (لەخشتەكەدا زانیاری زیاتر دراوە سەبارەت بە دەرمانەكانی دژە سایكۆسس)

بڕیاردان لەوەی كام گروپ بەكاردەهێنرێت و بڕی دەرمانەكە و ماوەی بەكارهێنان تەنها كاری پزیشكەو نەخۆش نابێت بەبیٚ پرسی پزیشك ئەم دەرمانانە بەكاربهێنێت.

هەرگروپێك سود و زیانی خۆی هەیە بۆیە پزیشك دەبێت لەزیانەكانیان بەئاگابێت و بەپێی حاڵەتەكە دەرمان بەكاربهێنێت.

دژەسایكۆسس بۆ ئەم نەخۆشیانە بەسوودە:

- زوهان.
- سكیزۆفرینیا.
- پەشێوی مەزاج بەتایبەتی لە حاڵەتی شادیبوون.
- پەشێوی كەسێتی.
- هەندێك حاڵەتی خەمۆكی وەك چارەسەری یاریدەدەر.
- هەندێك حاڵەتی دڵەراوكیٚ وەك چارەسەری یاریدەدەر.
- هەندێك حاڵەتی وەسواسی كەزۆر توندبێت.
- بۆ كۆنترۆڵكردنی ڕەفتاری لەحاڵەتەكانی ئۆتیزم، دواكەوتنی ئاستی ژیری، خەڵەفاندن.
- بۆ كۆنترۆڵكردنی حاڵەتی هەڵچوونی دەرونی و ڕەفتاری.
- هەندێك كات بۆ چارەسەری پەشێویەكانی خواردن وەكو نەخواردنی دەماری.
- هەندێك كات بۆ كۆنترۆڵكردنی هەندێك نیشانە وەكو دڵتێكەڵهاتن، رشانەوە، سەرگێژبوون، نزگەرە.

٣) دژەدڵەڕاوكێ:

نمونەی ئەم گروپە وەکو

١- دایازیپام ﴿ ڤالیۆم ﴾.
٢- كلۆردایازیپۆكساید ﴿ لیبریۆم ﴾.
٣- لۆرازیپام ﴿ ئەتیڤان ﴾.
٤- ئۆكسازیپام.
٥- تیمازیپام.
٦- ئەلپرازۆلام ﴿ زاناكس ﴾.
٧- كلۆنازیپام ﴿ ریڤۆتریل ﴾.
٨- زۆپیكلۆن.
٩- زۆلپیدیم ﴿ ئنسۆن ﴾

(لە خشتەكەدا زانیاری رونكردنەوەی زیاتر هەیە لەسەر دەرمانەكانی دژەدڵەڕاوكێ)

گرفتی سەرەكی ئەم گروپە لەوەدایە لەماوەیەكی كورتدا پاش بەكارهێنان نەخۆش فێری ئەم دەرمانە دەبێت و توشی ئالودەبوون دەبێت و لەكاتی بەكارنەهێناندا نیشانەكانی لێگرتنەوەی تێدا بەدەردەكەون.

هەندێك نەخۆش پاش ئەوەی پزیشك بۆ ماوەی چەند رۆژێك یان چەند هەفتەیەك بۆیان دەنوسێت دەچن دەرمانەكە دەكرنەوە و بەردەوام دەبن لەسەر بەكارهێنان بەداخەوە هەندێك پزیشك بۆ ماوەیەكی زیاتر لەپێویست ئەم دەرمانە بۆ نەخۆش دەنوسن، بەمەش دەبنە هۆكارێك بۆ ئالوودەبون.

هەندێكجار نەخۆش زۆر داوای ئەم دەرمانە دەكات و پزیشكی چارەساز یان پزیشكی دەرمانخانە ناچاردەكات ئەم دەرمانانەی بۆ بنوسن یان بیدەنێ، دەبێت بزانین ئێمە پزیشكین بۆ هاوكاری و چارەسەری نەخۆش نەك بۆ هاندان و بوون بەبەشێك لەپرۆسەی خراپ بەكارهێنانی دەرمان و ئالوودەبوون. هەرچەندە ئالودەبون و خراپ بەكارهێنی دەرمان نەخۆشیە نەك تاوان.

دەرمانی دژەدڵەڕاوكێ بۆ ئەم نەخۆشیانە بەسوودە:

- دڵەراوكێی گشتی.
- خاوكردنەوەی ماسولكەكان.
- پەركەم.

- سایكۆسیسی كورت خایەن.
- هەڵچوونی دەرونی و ڕەفتاری.
- ڕەنگە ببێتە هۆی كەمكردنەوەی نیشانەكانی ورێنەكردن.
- پەشێویەكانی بەكارهێنانی ئەلكول و مادە هۆشبەرەكان.
- شادیبوون (وەك سەرەتایەك بۆ چارەسەركردن).

٤) دەرمانی ڕاگری مەزاج:

١- كاربامازیپین ﴿ تگریتۆل – كارباتۆل ﴾

٢- سۆدیۆم ڤالپرۆید ﴿ دیپاكین ﴾

٣- لیسیۆم.

هەندێ كاریگەری لاوەكی دژەخەمۆكی و دژەسایكۆسس:

١- كۆئەندامی سوڕان:

❖ دابەزینی فشاری خوێن بەتایبەتی لەكاتێكدا نەخۆش دەیەوێت هەڵسێتە سەرپێ بۆیە دەبێت كەسوكاری نەخۆش بەئاگابن لەنەخۆشەكەیان، هەروەها نەخۆشیش پێش هەستانە سەرپێ بڕێك دانیشێت و پاشان هەڵسێتە سەرپێ. هەندێكجار بەوە ئامۆژگاری دەكرێت كەشتی سوێر بخوات بەمەبەستی بەرزكردنەوەی پەستانی خوێن بەڵام لەڕاستیدا بەكارهێنانی شتی سوێر لەم حاڵەتەدا هیچ سودی نیە.

❖ درێژبونەوەی ماوەی نێوان (Q -T) لەهێڵكاری دڵدا.

٢- دژەكۆلینرجیك:

- دەم وشكبوون.
- خاوبونەوەی جوڵەی گەدەو ریخۆڵەكان كەدەبێتە هۆی قەبزی.
- لێڵی بینین و كەمبونەوەی تەڕی چاو واتە كەم بونەوەی فرمێسك.
- گەڕاندنەوەی میز، نەخۆش دەڵێت هەست دەكەم میزم پێ ناكرێت.
- كاریگەری لەسەر وەبیرهاتنەوە و تێكەڵكردن.

٣- زیادبوونی كێشی لەش:

لەحاڵەتی خەمۆكیدا واباشترە ئەو دەرمانانە بەكاربهێنرێت كەكاریگەری لەسەر سیرۆتۆنین هەیە لەگروپی دژەسایكۆسس ریسپێردۆن یان هالۆپیریدۆل لەوانی تر باشترە.

هۆكاری زیادبوونی كێشی نەخۆش ڕەنگە بگەڕێتەوە بۆ كاریگەری ڕاستەوخۆی دەرمان یان بەهۆی باشتر بوونی حاڵەتەكەی بڕێكی زیاتر خواردن دەخوات یان بەهۆی كەم جوڵەیی نەخۆش.

٤- كاریگەری سێكسی:

گەورەبونی مەمك، بونی شیرلەمەمكدا، تێكچوونی سوڕی مانگانە، كەمبونەوەی ئارەزووی جنسی، لاوازی ڕەپبون، گەڕانەوەی تۆواو.

سەرجەم دەرمانەكانی دژەسایكۆسس ئەم حاڵەتە دروست دەكەن لەدەرمانەكانی دژە خەمۆكی گروپی سیرۆتۆنین زیاتر ئەم كاریگەریەیان هەیە بەڵام نەك لەهەموو كەسێكدا و ئەگەر ئەم كاریگەریانە بەدەركەوت دەتوانین هەندێك دەرمان بەكاربێنین كەڕێگری دەكات لەم كاریگەریە.

٥- كاریگەری تر:

- حەساسیەت.
- هەندێكجار بەكارهێنانی بۆ ماوەیەكی زۆر و بەبڕێكی زۆر دەبێتە هۆی زەردووی بەتایبەتی حەبی سایۆریدازین (ملریل) (ئێستا لە بازاردا نەماوەو بەكارنایەت).
- ئەگەری فیٚ لێهاتن زیاتر دەكات لەكەسێكدا كەپەركەمی هەبێت بۆیە هەندێكجار وا پێویست دەكات حەبی دژەپەركەم بەبڕێكی زیاتر بەكاربهێنرێت.
- هەندێكجار بەتایبەتی حەبی لارگاكتیل ئەگەرنەخۆش بچێتە بەرخۆر دەبێتە هۆی تێربونی ڕەنگی پێست.
- هەندێكجار بەتایبەتی لەكاتی بەكارهێنانی دژەسایكۆسسەكان (ئۆلانزاپین) ئەگەری سەرهەڵدانی شەكرە هەیە بەتایبەتی لەتاكی قەڵەودا.
- گرفتەكانی كۆئەندامی هەرس وەكو دڵتێكەڵهاتن و ڕشانەوە و ئازاری گەدە و برینی گەدە.

تێبینی:

١- مەرج نیە هەموو نەخۆشێك ئەم كاریگەریە لاوەكیانەی تێدا دەربكەوێت.

٢- دەشێت نەخۆش یەكێك یان زیاتر لەو كاریگەری لاوەكیانەی سەرەوەی تێدا دەربكەوێت.

٣- گەر نەخۆش هەستی بەناڕەحەتی کرد لەئەنجامی بەکارهێنانی دەرمانەکان دەتوانرێت دەرمانەکانی بۆ بگۆردرێت بەجۆرێکی تر بەجۆرێك کەهەست بەناڕەحەتی نەکات یان کەمترین ناڕەحەتی هەبێت.

٤- هەرکاتێك هەستت بەیەکێك لەو کاریگەریە لاوەکیانە کرد ئاگاداری پزیشکەکەت بکەرەوە، نەك بچیت دەرمانەکان ڕاگریت چونکە هەندێکجار ڕاگرتنی دەرمانەکان بارەکە خراپتر دەکات. بۆ نمونە یەکێك لەکاریگەریە لاوەکیەکان بریتیە لەڕەقبوونی ماسولکەکان و نەخۆش ناتوانێت سەری بسوڕێنێت و هەندێکجار ناتوانێت لیك قووت بدات و بەدەمیدا دێتە خوارێ ئەم کاریگەریە زیاتر لەوانەدا هەیە کەدەرمانی دژەسایکۆسس بەکاردێنن، چارەسەری ئەم بارە بەبەکارهێنانی حەبی ترایهێکسی فندیل هایدرۆکلۆراید ﴿ ئارتین ﴾ یان پرۆسایکلیدین ﴿ کیمادرین ﴾ دەبێت کەزۆرجار پزیشك بۆ نەخۆشی نوسیوە لەگەڵ دەرمانەکانی دژەسایکۆسسدا بەڵام کەسوکاری نەخۆش کاتێك دەبینن نەخۆشەکەیان وای بەسەرهاتووە دەچن سەرجەم دەرمانەکان رادەگرن بەمەش نەخۆشەکە لەبری ئەوەی چارەسەر وەرگرێت چارەسەری لێ قەدەغە دەکرێت.

٥- ئەم بەشە بۆ ئەوە نیە خۆت ببیتە پزیشکی خۆت و کەسوکارت بەڵکو بڕێك زانیاری پێویستە تاکو بزانیت چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ دەرماندا دەکەیت.

٦- زۆرگرنگە پزیشك گوێ لەنەخۆش و کەسوکاری بگرێت تاکو بتوانێت چارەسەری ڕاست و دروست بۆ نەخۆش بنوسێت هەروەها لەکاتی دووبارە سەردانەوەی نەخۆشدا بەئاگابێت لەکاریگەری دەرمانەکان هەر شتێك نەخۆش دەیلێت سەبارەت بەدەرمانەکان بەهەند وەربیگرێت چونکە مەرج نیە ئەوەی لەکتێبە پزیشکیەکاندا نەنوسرابێت ئەگەری ڕوودانی نەبێت بەڵکو دەشێت هەندێك کاریگەری لاوەکی دەرمانەکان پاش چەند ساڵێك بەدەربکەون یان تۆ یەکەم کەس بێت نەخۆشەکەت ئەو کاریگەریەی تێدا بەدەربکەوێت.



لیستی ناوی دەرمانە دەرونیەکان بەهەردوو زمانی ئینگلیزی و کوردی

تیبینی:

١- وەك دەزانین زۆربەی دەرمانەکان ناوی پزیشکی و ناوی بازرگانی هەیە بۆیە لێرەدا تەنها ناوی پزیشکی دەنوسین و لە کەوانەی تەنیشت ناوی پزیشکی یان زانستی ناوی بازرگانی نوسراوە بەڵام لەبەرئەوەی هەردەرمانێك دەیەها ناوی بازرگانی هەیە بۆیە تەنها یەك ناوی بازرگانی نوسراوە.

٢- لێرە ناوی دەرمانەکان بەپێی گروپی کارکردنیان نوسراوە، هەندێك دەرمان لەدوو گروپدا نوسراوە چونکە بۆ زیاتر لەمەبەستێك بەکاردێت.

	Name of drug	ناوی دەرمان	گرووپی دەرمان
	Chlorpromazine (Thorazine)	کلۆرۆپرۆمازین	دەرمانی دژەسایکۆسس antipsychotics (گروپی یەکەم یان گروپی کلاسیکەل) typical antipsychotics کە بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی زوهان، سکیزۆفرینیا و پەشێویەکانی مەزاجی دووجەمسەری و پەشێوی کەسێتی و هەڵچوونی دەرونی و هەندێك حاڵەتی تر بەکاردەهێنرێت. کاریگەری سەرەکیان لەسەر گوازەرەوە دەمارییەکانی دۆپامینە لە مێشکدا.
	Perphenazine (Trilafon)	پیرفینازین	
	Trifluoperazine (Stelazine)	ترایفلوپیرازین	
	Mesoridazine (serentil)	میزۆریدازۆن	
	Fluphenazine (Prolixin)	فلوفینازین	
	Thiothixene (Navane)	سایۆسیکسین	
	Thioridazine (mellaril)	سایۆریدازین	
	Loxapine (loxitine)	لۆکساپین	
	Haloperodole (Haldol)	هالۆپیریدۆل	
	Molindone (Moban)	مۆلیندۆن	
	Aripiprazole (Abilify)	ئاریپێپرازۆل	گروپی دووەمی دژەسایکۆسس (گروپی
	Clozapine (Clozaril)	کلۆزاپین	

شازەکان یان گرووپی تازە) Atypical antipsychotics بۆ هەمان مەبەستەکانی گروپی یەکەم بەکاردێت بەڵام شێوازی کارکردنیان برێك جیاوازە بەوەی کار لەگوازەرەوە دەمارییەکانی دۆپامین و ئەوانی تریش دەکەن، لەرووی زیانە لاوەکیەکانی جوڵەوە زیانیان کەمترە.	زیپراسیدۆن	Ziprasidone (Geodone)	
	رسپیریدۆن	Risperidone (Risperidal)	
	کیوتایەپین	Quetiapine (Seroquel)	
	ئۆلانزاپین	Olanzapine (Zyprexa)	
	پالیپیریدۆن	Paliperidone (Invega)	
	ئەسیناپین	Asenapine (saphris)	
گروپی دژەخەمۆکی antidepressants کۆمەڵەی یەکەم: سێ ئەڵقەییەکان Tricyclic antidepressant(TCAD (S بۆ چارەسەری خەمۆکی و ترس و وەسواسی (بەتایبەتی کلۆمیپیرامین) و دڵەڕاوکێ بەکاردێت.	کلۆمیپرامین	Clomipramine (Anafranil)	
	ئەمۆکزاپین	Amoxapine (Asendin)	
	ئەمیتریپتلین	Amitriptyline (Elavil)	
	دیسیپرامین	Desipramine (Norpramine)	
	نۆرتریپتلین	Nortriptyline (Pamelor)	
	دۆکسیپین	Doxepin (Sinequan)	
	ترایمیپرامین	Trimipramine (Surmontil)	
	ئیمیپرامین	Imipramine (Tofranil)	
	پرۆتیپتیلین	Protiptyline (Vivacil)	
	لۆفیپرامین	Lofepramine (Lomont)	
	دۆکسیپین	Doxepin (Adapin)	

	Dosulepin (Prothiaden)	دۆسولیپین	
	Citalopram (Celexa)	سیتالۆپرام	گرووپی دژەخەمۆکی: کۆمەڵەی دووەم: کەمکەرەوەی گەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین، Selective Serotonin reuptake inhibitor (SSRIs) بۆ هەمان نەخۆشییەکانی گرووپی یەکەم بەکاردێت.
	Esitalopram (Lexapro)	ئیسیتالۆپرام	
	Paroxetine (Paxil)	پارۆکستین	
	Sertraline (Zoloft)	سێرترالین	
	Fluoxetine (Prazac)	فلوکستین	
	Fluvoxamine (Luvox)	فلۆڤۆکسامین	
	Selegiline (Emsam)	سیلیجیلین	گرووپی دژەخەمۆکی: کۆمەڵەی سێیەم (کۆمەڵەی ماوی) کەمکەرەوەی چالاکی ئۆکساندنی تاك ئەمینی. Monoamine Oxidase Enzyme Inhibitors (MAOIs)
	Isocarboxazid (Marplan)	ئایزۆکاربۆکسەزاید	
	Phenelzine (Nardil)	فنلزین	
	Tranylcypromine (Pamate)	ترانیلسیپرۆمین	
	Venlafaxine (Effexor)	ڤینلافاکسین	گرووپی دژەخەمۆکی: کۆمەڵەی شازەکان antidepressant - Atypical group * کەمکەرەوەی گەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین و نۆرئەدرینالین (SNRIs)
	Duloxetine (Cymbalta)	دۆلۆکستین	
	Nefazodone (Serzone)	نیفازۆدۆن	گرووپی دژەخەمۆکی: کۆمەڵەی شازەکان دژەسیرۆتۆنین و کەمکەرەوەی گەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین (SARIs)
	Trazodone (Desyrel)	ترازۆدۆن	

Reboxetine (Edronax)	ریبۆکستین	گرووپی دژەخەمۆکی: کۆمەڵەی شازەکان کەمکەرەوەی گەڕاندنەوەی نۆرئەدرینالین (NRIs)
Atomoxetine (Strattera)	ئەتۆمۆکستین	
Bupropion (Wellbutrin)	باپرۆپیۆن	گرووپی دژەخەمۆکی: کۆمەڵەی شازەکان کەمکەرەوەی گەڕاندنەوەی نۆرئەدرینالین و دۆپامین (NDRIs)
Mirtazapine (Remeron)	میرتازاپین	گرووپی دژەخەمۆکی: کۆمەڵەی شازەکان چالاککەری نۆرئەدرینالین و بەتایبەت سیرۆتۆنین (NaSSAs)
Mainserin (Lumin)	مێنسیرین	
Lorazapam (Ativan)	لۆرازیپام	گرووپی دژەدڵەڕاوکێ و دژەتۆقین، Antianxiety and antipanic بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی دڵەڕاوکێ و تۆقین و ترس و گرفتی خەو و فێ و پەرکەم بەکاردێت، پێویستە لەژێرچاودێری پزیشکدا بەکاربێت چونکە هەندێکیان ئالودەبون دروست دەکەن بۆیە دەبێت بڕ و ماوەی بەکارهێنان لەلایەن پزیشکەوە دیاری بکرێت.
Buspirone (BuSpar)	بەسپیرۆن	
Propranolol (Inderal)	پرۆپرانۆلۆڵ	
Clonazepam (Revotril)	کلۆنازیپام	
Chlodiazepoxide (Librium)	کلۆدایەزیپۆکساید	
Oxazepam (Serax)	ئۆکسازیپام	
Atenolol (Tenormin)	ئەتینۆلۆڵ	
Clorazepate (tranxene)	کلۆرازیپات	
Diazepam (Valium)	دایەزیپام	
Alprazolam (Xanax)	ئەلپرازۆلام	

	Amphetamine (Adderall)	ئەمفیتامین	گرووپی چالاككەرەكان: stimulants بۆ چارەسەری پەشێوی فرەجوڵەیی و كەمی هۆشپێدان بەكاردێت.
	Dextroamphetamine (Dexedrine)	دیكسترۆئەمفیتامین	
	Methylphenidate (Ritalin)	میسیلفنیدەیت	
	Lithium (Camcolit) (Priadel)	لیسیۆم	گرووپی جێگیركردنی مەزاج: Mood stabilizing agents هەندێك لەم دەرمانانە بۆ چارەسەری پەركەم بەكاربێت و هەروەها بۆ جێگیركردنی مەزاج، دەرمانەكانی دژەزوهان برێكی زۆریان بۆ هەمان مەبەست بەكاردێت بەتایبەتی ئۆلانزاپین و رسپریدۆن و كیوتایەپین و ئاریپیپرازۆل.
	Carbamazepine (Tegretol)	كاربامازپین	
	Sodium valproate (Depakine)	سۆدیۆم ڤالپرۆیت	
	Lamotrigine (Lamictal)	لامۆتریجین	
	Fluphenazine decanoate (Modecate)	فلوفینازین	گرووپی دیپۆ - دژە سایكۆسس Depot- antipsychotics كەبەشێوەی دەرزی هەیە و لەناوخەڵكیدا پێی دەڵێن دەرزی مانگانە بەڵام لەڕاستی زانستیدا ئەو ناوەی نیە بەڵام لەبەر ئەوەی ماوەیەكی زۆر كاریگەری دەبێت بۆیە ئەو ناوەی لێنراوە.
	Flupenthixol decanoate (Depixol)	فلوپێنسكزۆڵ	
	Haloperidol decanoate (Haldol)	هالۆپیردۆڵ	
	Olanzapine pamoate	ئۆلانزاپین	
	Risperidone suspension (Risperidal Consta)	رسپریدۆن كۆنستا	

	Paliperidone suspension (Xeplion)	پالیپیرۆدن	
	Acetazolamide (Acetazolam)	ئەسیتازۆلەماید	دەرمانەكانی دژە پەركەم: Antiepeliptics ناوی هەندێك لەم دەرمانانە لە گروپەكانی تردا هاتووە چونكە مەرج نیە هەر دەرمانێك بۆ تەنها نەخۆشیەك بەكاربێت، بۆ نموونە دەرمانەكانی جێگیركردنی مەزاج هەندێكیان لەم گروپەدا ناویان هاتووە چونكە بۆ هەردوو مەبەست بەكاردێت، هەروەها هەندێك لەدەرمانەكانی دژەدڵەڕاوكیٚ بەهەمان شێوە بۆ هەردوو مەبەست بەكاردێت.
	Carbamazepine (Tegretol)	كاربامازپین	
	Clobazam (Frisium)	كلۆبازام	
	Clonazepam (Rivotril)	كلۆنازیپام	
	Diazepam (Valium)	دایەزیپام	
	Ethosuximide (Zarontin)	ئیسۆسوسكسیماید	
	Fosphenytoin (Cerebyx)	فۆسفنیتۆین	
	Gabapentin (Neurotin)	گاباپێنتین	
	Locasamide (Vimpat)	لۆكەسەماید	
	Lamotrigine (Lamictal)	لامۆتریجین	
	Levetiracetam (Keppra)	لیڤیتایرەسیتام	
	Lorazepam (Ativan)	لۆرازیپام	
	Nitrazepam (Mogadone)	نیترازیپام	
	Oxcarbazepine(Trilptal)	ئۆكسكاربازیپین	
	Phenobarbital (phenobarb)	فینۆباربیتال	
	Phenytoin (Dilantin)	فینیتۆین	
	Pregabaline (Lyrica)	پریگەبالین	

	Stiripentol (Diacomit)	ستریپنتۆڵ	
	Topiramate (Topamax)	تۆپیرەمایت	
	Sodium Valproate (Depaken)	سۆدیۆم ڤالپرۆید	
	Vigabatrin (Sabril)	ڤیگاباترین	
	Felbamate (Felbatol)	فیلبامایت	
	Tiagabine hydrochloride (Gabitril)	تایەگـــــــەبالین هایدرۆکلۆراید	
	Zonisamide (Zonegran)	زۆنیسەماید	

خشتەی بەکارهێنانی بڕی دەرمان لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بۆ ساڵی ٢٠١٣ (جۆن م. گرۆهۆل)

	ناوی دەرمان	بڕی بەکارهاتوو (ژمارەی حەبەکان)	ڕێژەی زیادبوونی بەکارهێنان بەراوورد بەساڵی ٢٠١١
١	زاناکس	٤٨,٤٦٥,٠٠٠	٪١
٢	سێرترالین (زۆلۆفت)	٤١,٤١٦,٠٠٠	٪١١
٣	سیتالۆپرام (سیلێکسا)	٣٩,٤٤٥,٠٠٠	٪٥
٤	فلۆکستین (پرۆزاک)	٢٨,٢٥٨,٠٠٠	٪١٥
٥	لۆرازیپام (ئەتیڤان)	٢٧,٩٤٨,٠٠٠	٪٣
٦	ترازۆدۆن (دسیریل)	٢٦,٢٤٢,٠٠٠	٪١٧
٧	ئیسیتالۆپرام (لێکساپرۆ)	٢٤,٢٩٠,٠٠٠	٪٥
٨	دۆلۆکستین (سمبالتا)	١٨,٥٧٣,٠٠٠	٪٥
٩	بوپرۆپۆن (ویلبیوترین)	١٦,٠٥٣,٠٠٠	٪٣٠
١٠	ڤینلاڤاکسین (ئیفێکسەر)	١٥,٧٩٦,٠٠٠	٪٢٦

١- بەکارهێنانی دەرمان وەك یەکێك لەرێگەکانی چارەسەری دەرونی بۆ زۆربەی نەخۆشیەکان بەهەنگاوی یەکەم دادەنرێت. لەبەر زیاتر لەهۆیەك. (ئاسانی دەستکەوتن، هەرزانی نرخ، شێوازی بەکارهێنان،... هتد)

٢- بەپێچەوانەی ئەو بۆچوونەی کەدەرمان بەکارناهێنرێت بەراورد بەساڵانی رابردوو بەکارهێنانی دەرمان لەزیادبوندایە.

٣- ژمارەی دانیشتوانی ولایەتە یەکگرتووەکان لەو ماوەیەدا (٢٠١١ - ٢٠١٣) لە (٪١,٥) زیادی کردووە بۆیە هەر زیادبونێك (لەخشتەکەی سەرەوە) لەو ڕێژەیە جێی تێرامانە کەبۆ زیاتر لە هۆیەك دەگەڕێتەوە (هەرزانی دەرمان، ئاسانی بەدەست کەوتن، هوشیاربونەوەی هاولاَیان لەبارەی نەخۆشی دەرونی، زۆربوونی نەخۆشیە دەرونیەکان، سەرکەوتنی کۆمپانیان لە مارکێتینی بەرهەمەکانیان،..... هتد)

دەرزی دیپۆ (زۆرجار پێی دەڵێن دەرزی مانگانە)

ئەم پێکهاتانەبەوە جیادەکرێنەوە بۆ ماوەیەکی زۆر لە جەستەدا دەمێنێتەوە و بەشێوەی دەرزی بەکاردەهێنرێت و کاریگەری زۆرباشی هەیە لەسەر هەندێك نەخۆش بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەست نابن بەبەکارهێنانی دەرمانەوە:

ئەم خشتەیەی خوارەوە بر و ماوەی بەکارهێنانی هەریەکەیان روونەکاتەوە:

	ناوی دەرمان	ماوەی نێوان بەکارهێنان و بەکارهێنانێکی تر بەهەفتە	بری گونجاو بە ملگم
	فلوپێنسکسۆڵ دیکۆنەیت	٢ – ٤	٦٠
	فلوفینازین دیکۆنەیت	٢ – ٥	٥٠
	هالۆپیریدۆڵ دیکۆنەیت	٤	١٠٠
	پایپۆتایەزین پالمیتەیت	٤	٥٠
	زاکلۆپێنزکسوڵ دیکۆنەیت	٢ – ٤	٣٠٠
	رسپێریدۆن مایکرۆسفێرز	٢	٣٧,٥
	ئۆلانزانپین پامۆیت	٢ – ٤	٣٠٠
	پالیپیریدۆن پالمیتەیت	٤	١٠٠
	ئاریپێپرازۆڵ	٤	٣٠٠

دەرمانی دەرونی لەکاتی دووگیانی

Prescribing drugs during pregnancy

لەکاتی دووگیانیدا برێکی زۆر دەرمان کاریگەری نەرێنی لەسەر کۆرپە هەیە، ئەو دەرمانانە چ دەرمانی دەرونی یان هەر نەخۆشییەکی تر بێت، پسپۆران بۆ ئاسانی پۆلێنکردنی کاریگەری خراپی دەرمان لەکاتی دووگیانیدا ئەو کاریگەریانە دەکەن بە پێنج ئاست، بەم جۆرەی خوارەوە، بۆیە کاتێك سەیری دەرمانێك دەکەیت کە زیانی لەکاتی دووگیانیدا هەیە یان نا بەیەکێك لەم پۆلێنکردنانە نوسراوە واتە دەنوسرێت گروپی (B) یان گروپی (D).

ئاستی کاریگەری	
A	ئەو دەرمانانە دەگرێتەوە کەلەکاتی دووگیانیدا زیانی نیە هەندێکجار سودی هەیە، وەکو ترشی فولیك، فیتامین (B6).
B	ئەو دەرمانانە دەگرێتەوە کە زیانی گەورەی نیە و نابێتە هۆی کۆنیشانە و نەخۆشی زگماکی، وەکو ئەسیتامینۆفین، پنسلین و ئەمپیسلین و سیفالۆسپۆرین و ئیرسرۆمایسن، ئەسپارتام، فامۆتدین، پریدنیزۆن، ئینسۆلین، حەبی ئیبوپرۆفین (بەتایبەتی لە (٦) مانگی یەکەمی دووگیانیدا).
C	ئەو دەرمانانەیە کەئەگەری زیان گەیاندن بە دایك و کۆرپە هەیە بەلام توێژینەوەی تەواو سەبارەتیان نیە و کە زیانەکانیان تا چ ئاستێکە هەروەها توێژینەوەی سەلامەتیشیان نیە، بۆیە لەبەکارهێناندا پێوەری سود و زیان بەکاردەهێنرێت بۆ سەلامەتی دایك و کۆرپەکە.
D	ئەو دەرمانانەیە کە زیانی روونی بۆ تەندروستی دایك و کۆرپە هەیە وەکو لیسیۆم، فینیتۆین، زۆربەی دەرمانەکانی دژەشێرپەنجە.
E	ئەو دەرمانانەیە کە دەبێتە هۆی تێکچونی زگماکی کۆرپە و دەبێت بەکارنەهێنرێت وەکو دەرمانی سۆریتان و سالیدۆمایت.

زۆربەی دەرمانە دەرونیەکان ئاستی زیانیان لە پلەی (C) دایە.هەندێکی کەمیان لە گروپی (B) و ژمارەیەکی کەمتریان لە گروپی(D).

دەرمانی دژەسایکۆسس و دووگیانی:

کۆمەڵە توێژینەوەیەکی زۆر سەبارەت بە کاریگەری دەرمانە دەروونیەکان لەکاتی دووگیانیدا هەیە، بەپێی بری دەرمان و ماوەی بەکارهێنان و کاتی بەکارهێنان (سێ مانگی یەکەمی دووگیانی یان لە کۆتا سێ مانگدا) دەرئەنجامەکانی دەگۆڕێت، لێرەدا داتای گرنگترین ئەو توێژینەوانە ئەژمار دەکەین کە تایبەتە بە دەرمانەکانی دژەسایکۆسس.

	ناوی توێژەر و ژمارەی حاڵەتەکان	ناوی دەرمان	بڕی دەرمان	ماوەی بەکارهێنان	ناتەواوی زگماکی گەورە	کاریگەری نەرێنی
١	میندهیکار و هاوەڵەکانی (١)	ئارپیپرازۆڵ	١٥ملگم	هەفتەی ١-٨ پاشان ١٠ملگم هەفتەی ٢٠ تا لەدایکبوون	نەبووە	خێراڵیدانی دڵ.
٢	مێرڤاک و هاوەڵەکانی (١)	ئارپیپرازۆل	٢٠ ملگم	هەفتەی ٨ تا لەدایکبوون	نەبووە	کۆرپەیەکی تەندروست
٣	ڤافرۆسۆڤا و کۆنیکۆڤا(١)	کلۆزاپین	١٠٠ملگم	ماوەی دووگیانی	ناتەواوی دیواری سکۆڵەی دڵ	زانیاری دروست نیە
٤	گۆلدستین و هاوەڵەکانی (٣٤)	ئۆلانزاپین	٥-٢٥ ملگم	سێ مانگی یەکەم	کێشەی گورچیلە (١)، کۆنیشانەی داون (١)	شەکرە (٢)، لەبارچوون (٣).
٥	نیۆپۆرت و هاوەڵەکانی(١٤)	ئۆلانزاپین	٨ملگم	کۆتا چوارمانگ	نیە	گرفتی هەناسە (٤)، گرفتی کۆئەندامی سووڕان (٣)، لاوازی

						ماسولکە(١).
٦	سـپریرۆپۆلۆ و هاوەڵەکانی (١)	ئۆلانزاپین	١٠ ملگم ٥ملگم	سێ مانگی یەکەم و سێ مانگی کۆتا	کێشەی جومگەی حەوز	تەندروست
٧	نیومان و فراسچ (٢)	ئۆلانزاپین	--	تەواوی ماوەی دووگیانی	نیە	تەندروست
٨	کلێر و هاوەڵەکانی (١)	کیوتایەپین	٣٠٠ملگم	تەواوی ماوەی دووگیانی	نیە	نیە
٩	بالکەر (١)	کیوتایەپین	٢٥ملگم	تەواوی ماوەی دووگیانی	نیە	نیە
١٠	تینیا و هاوەڵەکانی (١)	کیوتایەپین	٣٠٠ملگم ٢٠٠ملگم ١٥٠ ملگم	هەفتەی ١-٢٠ هەفتەی٢٠-٢٢ هەفتەی٢٢_کۆتا	نیە	تەندروست
١١	جێنتایل(١)	کیوتایەپین	٤٠٠ملگم	تەواوی ماوەی دووگیانی	نیە	تەندروست
١٢	میککینا و هاوەڵەکانی (٣٦)	رسپریدۆن	--	سێ مانگی یەکەم	نیە	تەندروست
١٣	رەتنیاکی و لیبریتۆ (٢)	رسپریدۆن	٤-٦ملگم	تەواوی ماوەی دووگیانی	نیە	تەندروست
١٤	ریس و کالین (٥١)	رسپریدۆن	--	سێ مانگی یەکەم	ناتەواوی سیەکان و نەکرانەوەی کۆم (١)	شەکرە(١)
١٥	کیم و هاوەڵەکانی (١)	رسپریدۆن	٢٥ملگم هەر ١٥ رۆژ جارێك	تەواوی ماوەی دووگیانی	نیە	تەندروست
١٦	دیولانگارد و	هالۆپیردۆڵ	--	--	ناتەواوی	زانیاری نیە

	هاوەڵەکانی (١)				پەلەکان	
١٧	ریس و کالین (٧٧)	هالۆپیردۆڵ	-	سێ مانگی یەکەم	بچوکی سەر، ناتەواوی کۆئەندامی هەرس.	شەکرە، ناتەواوی کۆرپە
١٨	ڤان وەیس و ڤان دی ڤالدی (٩٦)	هالۆپیردۆڵ	١ ملگم	سێ مانگی یەکەم	نیە	لەبارچوون (٤) لەدایکبوونی مردوو (٤)
١٩	نیۆپۆرت و هاوەڵەکانی (١٣)	هالۆپیردۆڵ	٢- ١٠ملگم	کۆتا سێ مانگ	نیە	ناتەواوی کۆئەندامی سووران و هەناسە و لاوازی پەلەکان

بەکورتی دەتوانین بلێن:

١- گروپی یەکەم تا رادەیەك کاریگەری کەمی هەیە لەسەر کۆرپە.

٢- گروپی دووەم کاریگەری گەورەی نیە وەك گرفتی ناتەواوی زگماکی بەڵام هەندێك توێژینەوە باس زیادبوونی نەخۆشی شەکرە دەکات بەتایبەتی لەکاتی بەکارهێنانی (ئۆلانزاپین یان کلۆزاپین)

٣- دەرزی خاوەن کاریگەر بۆ ماوەی درێژ (مانگانە) دەبێت بەکارنەهێنرێت.



دەرمانی دژەخەمۆکی و دووگیانی:

١- ئەگەر خەمۆکی لەکاتی دووگیانیدا هەبێت و چارەسەری بۆ نەکرێت ئەگەری ئەوەی هەیە کۆرپەکە کێشی کەم بێت،

لەدایكبونی پێش وەخت (نەبەكام)، دواكەوتنی گەشە، واتە بەكارنەهێنانی دەرمان یان هیچ رێگایەكی چارەسەر زیان بەكۆرپە دەگەیەنێت و لەژینگەیەكی دروستدا گەشەناكات و هەر لەكاتی دووگیانیدا كۆرپە هەست بە حاڵەتی دایكی دەكات لەرووی سۆزداریەوە.

٢- دەرمانە سێ ئەڵقەییەكان دەتوانرێت بەكاربهێنرێت بەپلەی یەكەم نۆرتریپتلین پاشان ئەمیپریپتلین پاشان ئیمیپرامین.

٣- دەرمانەكانی كەمكەرەوەی گەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین ئیسیتالۆپرام پاشان فلۆكستین لەوانی تر سەلامەتترە. لەسێ مانگی كۆتایی دووگیانیدا واباشە دەرمان بەكارنەهێنرێت تەنها لەحاڵەتی زۆر پێویستدا نەبێت.

٤- كۆمەڵەی سێ ئەڵقەیی و كەمكەرەوەكانی گەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین زیانی گەورەیان نیە تەنها ئەوەیە ئەگەر لەسێ مانگی كۆتاییدا بەكاربهێنرێت ئەگەری ئەوەی هەیە كۆرپە بۆ ماوەیەك حاڵەتی نیشانەی لێگرتنەوەی تیادەربكەوێت كە بێزاری و گریانە.

دەرمانەكانی دژەدڵەڕاوكێ و دووگیانی:

١- واباشە لەسێ مانگی یەكەمدا بە بڕی زۆر بەكارنەهێنرێت بەهۆی ئەگەری توشبوون بە ناتەواوی زگماكی.

٢- لەسێ مانگی یەكەمدا بەكارهێنانی دایازیپام (ڤالیۆم) ئەگەری توشبون بە قلیش لێو (كەروێشكە لێو) زیاد دەكات.

٣- ئەگەر پێویستی كرد دەتوانرێت بڕێكی كەم بەكاربهێنرێت (پرۆمیسازین) لەوانی تر باشترە.

٤- لەحاڵەتی دڵەڕاوكێ بەكارهێنانی بڕێكی كەم لە كلۆرپرۆمازیان یان ئەمیتریپتلین رۆڵی چارەسەر دەبینێت و زیانی زۆر كەمترە بەبەراورد بەدەرمانەكانی دژەدڵەڕاوكێ.

٥- ئەگەر لەكاتی نزیكەو لەدایكبوندا دەرمانەكانی دژەدڵەڕاوكێ بەكاربهێنێت ئەگەری روودانی كێشەی هەناسەدان و دابەزینی پلەی گەرمی لەش و لاوازی تۆنی ماسولكەكان (كۆنیشانەی كۆرپەی شل یان كۆنیشانەی كۆرپەی فشەڵ) زیاددەكات.

دەرمانەكانی جێگیركردنی مەزاج و دووگیانی:

١- لیسیۆم واباشە بەكارنەهێنرێت چونكە بەڵگە زانستیەكان ئاماژە بەوەدەدەن كەكاریگەری هەیە لەسەر ناتەواوی زگماكی دڵ و كۆنیشانەی كۆرپەی فشەڵ و گرفتی رژێنی پەریزاد (الغدە الدرقیە) كەمی چالاكی، ناتەواوی لێدانی دڵ.

٢- سۆدیۆم ڤاپرۆیت تارادەیەكی كەمتر لەكاربامازپین پەیوەندیان بە ناتەواوی دەمارییەوە هەیە و تارادەیەكی كەمتر بە گرفتی دڵ و ناتەواوی پەڵەكانەوە هەیە بەرێژەی (٦٪).

٣- لامۆتریجین كاریگەری لەوانی تر كەمترە دەشێت پەیوەندی هەبێت بە كەروێشكە لیوەوە.

دەرمانی دەروونی لەکاتی شیردان
Psychiatric medications during lactation

هەندێك تێبینی گشتی:

١- دەرمانە دەرونیەکان سەرجەمیان واباشترە نەخورێت لەکاتی شیرداندا ئەگەر یەکێك لەم حاڵەتانەی هەبوو:

- کۆرپەی نەبەکام.
- گرفتی جگەر.
- گرفتی گورچیلە.
- نەخۆشی دڵ (پەککەوتنی دڵ).
- گرفتی کۆئەندامی دەماری (بەتایبەتی دەماغ) هەبوو.

٢- بریاری بەکارهێنان لەکاتی بوونی منداڵی ئاساییدا بەپێی سود و زیان دەدرێت واتە تاچەند گرنگە کۆرپە شیری دایك بخوات لەهەمان کاتدا خواردنی مەترسی چەندە.

٣- لەهەندێك توێژینەوەدا برێکی کەم لە دەرمانەکان لەشیری دایکدا تێبینی کراوە بەڵام هێندە کەمە ئاستی دەرمانەکە لە پشکنینی کۆرپەکەدا بەدەرنەکەوتووە.



٤- زۆرکات بری دەرمانەکە زۆر لەوە کەمترە لەشیردا ئەگەر بەراورد بکرێت بەوەی لەکاتی دووگیانیدا دایك هەمان دەرمانی بەکارهێنابێت.

٥- واباشە پشکنینی ئەرکی گورچیلە و جگەر بۆ کۆرپە بکرێت پێش پێدانی شیر لەلایەن دایکەوە.

گروپی دەرمانەکان لەکاتی شیردان:

١- دەرمانەکانی دژەسایکۆسس: گروپی یەکەم (هالۆپیردۆل و لارگاکتیل) هیچ کاریگەریەکی خراپ لەسەر کۆرپە بەدەرنەکوتووە. بەڵام لە گروپی دووەم (ئۆلانزاپین و رسپیردۆن و کیوتایەپین) برێکی لە شیردا بەدیکراوە بەبێ بوونی زیانێکی ئاشکرا لەسەر

کۆرپە. حەبی کلۆزاپین واباشە بەکارنەهێنرێت لەکاتی شیرداندا بەهۆی کاریگەری لەسەر خرۆکە سپییەکانی کۆرپە و ئەگەری فێلێهاتن.

٢- دەرمانەکانی دژەخەمۆکی: گرووپی کەمکەرەکانی گەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین باشترینیان (سێرترالین و پارۆکستین)ە و لەگرووپی سێ ئەڵقەییەکان ئیمیپرامین و نۆرتریپتلین لەوانی تر باشترە.

٣- دەرمانەکانی دژەدڵەڕاوکێ: واباشترە بەکارنەهێرێت بەهۆی کاریگەری لەسەر کۆرپە (گێژبوون و بێهێزی و زیادبونی کێش) بەڵام ئەگەر زۆر پێویست بوو دەتوانرێت لۆرازیپام یان ئۆکسازیپام بەکاربهێنرێت لەوانی تر باشترە.

٤- دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج: سۆدیۆم ڤالپرۆید و کاربامازپین کێشەیان نیە بەڵام لیسیۆم واباشترە نەدرێت، حەبی لامۆتریجین لەرووی تیۆریەوە ئەگەری زیانی هەیە بەهۆی رۆڵی لە (کۆنیشانەی ستیڤن جۆنسن).

دەرمانی دەرونی لەکاتی نەخۆشیەکانی دڵ
Prescribing Psychiatric drugs for patients with cardiovascular disease

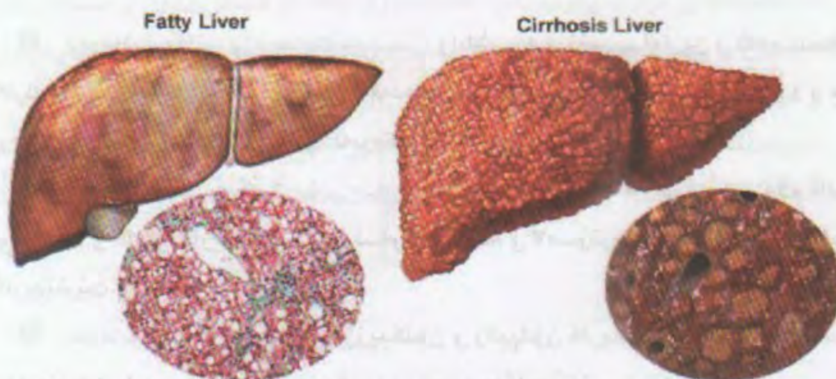
- **لەکاتی جەڵتەی دڵدا:** کەمکەرەوەکانی گەڕاندنەوەی سرۆتۆنین (سێرترالین) لە سێ ئەڵقەییەکان باشترە، بەڵام واباشە (ئیستالۆپرام، سیتالۆپرام، فلۆڤۆکسامین) بەکاربهێنرێت. ئەگەر گرفتی بێخەوی هەبوو برێکی کەم لە (ترازۆدۆن)ی دەدرێتێ. ئۆلانزاپین لەوانی تر باشترە و گروپی بیوتایرۆفینۆن لە فینۆسایەزین باشترە و کەمتر فشاری خوێن دادەبەزێنێت.
- **پەککەوتنی دڵ:** هەتا بتوانرێت ئەو دەرمانانەی فشار دادەبەزێنن بەکاربهێنرێت باشە (داخەرەکانی بێتا - پرۆپرانۆلۆل، کلۆزاپین، رسپیردۆن، سێ ئەڵقەییەکان)، هەروەها ئەو دەرمانانەی دەبێتە هۆی گەڕاندنەوەی شلە بەکارهێنانی باشترە (کاربامازپین و لیسیۆم).



- **سنگە کوژێ - ئەنجاینا (الذبحة الصدریە):** ئەو دەرمانەی فشار دادەبەزێنن و یان دەبنە هۆی خێرا لێدانی دڵ دەبێت بەکارنەهێنرێن وەکو فینۆسایەزین، کلۆزاپین، رسپیردۆن.
- **بەرزی فشاری خوێن:** بەکارنەهێنانی کلۆزاپین و فینۆسایەزین و بڕی زۆر لە ڤینلافاکسین و گروپی ماوی(MAOIs).
- **تێکچونی لێدانی دڵ:** کەمکەرەوەکانی گەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین هەڵبژاردنی یەکەمە یەڵام بەدوور بە لەبەکارهێنانی (سیتالۆپرام و ئیساتۆپرام و فلۆڤۆکسامین)، لەگروپی دژە سایکۆسسەکان (ئۆلانزاپین و سەلپراید) لەوانی تر باشترە.

دەرمانی دەرونی لەکاتی نەخۆشی جگەر:
Prescribing Psychiatric drugs for a patient with liver disease

- دەرمانــەکانی دژە خــەمۆکی: ئیمیپــرامین لــەهاوتاکانی هــەمان گــروپ باشــترە، پارۆکستین و سیتالۆپرام لەهاوتاکانی هەمان گروپ باشترە، ڤێنلافاکسین تـەنها لـە(٥٠٪)ی بڕی ڕێگەپێدراو بەکاربهێنە.
- دەرمانــەکانی دژە سایکۆســس:بڕێکــی کــەمی هــالۆپیردۆل یــان ســەلپراید لــە هاوتاکانیان لەهەمان گروپ باشترە، ئۆلانزاپین تابڕی (٧,٥ملگم) بێکێشەیە، رسپردۆن لەبڕی (٤ملگم) زیاتر بەکارمەهێنە، کیوتایەپین بە (٢٥ملگم) دەست پێبکە.
- دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج: لیسۆیم لەهەمویان باشترە، گاباپێنتین بەپلەی دووەم.
- دەرمانــەکانی دژەدڵــەڕاوکێ: ئەگــەر پێویــستی کــرد بــەبڕێکی کــەم (لۆرازیپــام، ئۆکسازیپام یــان تیمازیپــام) بــەکاردەهێنرێت. یــان بڕێکــی کــەم (٣,٧٥ ملگــم) زۆپیکلــۆن بەکاردەهێنرێت.



دەرمانی دەرونی لەکاتی نەخۆشی گورچیلە
Prescribing Psychiatric drugs for a patient with renal impairment

هەرچەندە زۆربەی دەرمانە دەرونیەکان لە جگەردا زیندەچالاکی هەیە بەڵام پەککەوتنی گورچیلە دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی دەرمان (پێکهاتە چالاکەکەی) و بەرزبونەوەی ئاستی ئەو دەرمانە لەلەشدا و زیاتربوونی زیانی لاوەکیەکانی دەرمان. لەکاتی پەککەوتنی گورچیلەدا دەبێت ڕەچاوی ئەم راستیانە بکەین:

- دەرمانەکانی دژەخەمۆکی: خۆت بەدووربگرە لەبەکارهێنانی (فلوکستین، دۆلۆکستین، ڤینلافاکسین، لۆفیپرامین) تەنها لەو حاڵەتەدا نەبێت کەنەخۆش چارەسەری بۆ دەکرێت بەشۆردنی گورچیلە. واباشە هەمیشە بەبڕی کەم دەستپێبکەیت و دواتر بڕەکە زیادبکرێت. دەرمانە سێ ئەڵقەییەکان باشترە لەوانی تر هەروەها دەتوانرێت (ترازۆدۆن) بەکاربهێنرێت.



- دەرمانەکانی دژە سایکۆسس: واباشە فینۆسایەزین و ئەمیسەلپراید بەکارنەهێنرێت، بەکارهێنانی کلۆزاپین قەدەغەیە، هالۆپیردۆل لەهەموویان باشترە و بەپلەی دووەم رسپردۆن کەدەبێت بەئاگابین لەبڕەکەی.
- دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج: لیسۆم نابێت بەکاربهێنرێت بەڵام ڤالپرۆید (دیپاکین) و کاربامازپین کێشەی ئەوتۆی نیە و لامۆتریجین دەبێت بەووریاییەوە بەکاربهێنرێت.
- دەرمانەکانی دژەدڵەڕاوکێ: زۆپیکلۆن و زالیپلۆن کاریگەری ئەوتۆی نیە، هەروەها کلۆدایەزیپۆکساید بەهەمان شێوە بەڵام بەسپایرۆن بەکارهێنانی خراپە.

دەرمانی دەرونی لەکاتی نەخۆشی پەرکەم:
Prescribing Psychiatric drugs for a patients with epilepsy

پێویستە پزیشك ئاگاداربێت لەکاتی بەرکاهێنانی دەرماندا بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە:

- نەخۆشی پەرکەمیان هەیە.
- بەتەمەنن (بەساڵاچوون).
- ئەگەر پزیشك بەنیازبێت زیاتر لەجۆرێك دەرمانی بۆ بنوسێت.
- دابەزینی ئاستی پاککردنەوەی دەرمانەکە.
- ئەگەر هێلکاری مێشکی نائاسایی بێت.
- رەقبوونی خوێنبەرەکانی دەماغ.

دەرمانەکانی دژەخەمۆکی: باشترین گروپ دەرمانەکانی رێگرە لەگەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین (لەبڕی دروستدا رێگرە لەروودانی پەرکەم)، بەڵام گروپی سێ ئەڵقەییەکان واباشە بەکارنەهێنرێت بەتایبەتی (ئەمیترپتلین و کلۆمیپرامین و دۆسیپین) هەروەها گروپی چوار ئەڵقەییەکان (ماپرۆتیلین و ئەمۆکساپین) هەمان کاریگەری نەرێنی هەیە.

دەرمانەکانی دژە سایکۆسس: لەهەمووی باشتر هالۆپیردۆل و سەلپراید و زەکلۆپێنسکسۆڵ و پیمۆزاید و کیوتایەپین و رسپریدۆنە، واباشە بەدووربین لە بەکارهێنانی کلۆزاپین و ئۆلانزاپین و لارجاکتیل.

دەرمانەکانی دژەدڵەڕاوکێ: بەشێوەیەکی گشتی وەك دەرمانی دژەپەرکەم کاردەکەن جگە لەباسپایرۆن، زۆلپیدیم، داخەرەکانی بێتا هەرچەندە ئەمانەش هیچ بەڵگەیەك نیە ببنە هۆی رودانی ڤ.

دەرمانی دەرونی و کاریگەری لەسەر کەمبونەوەی توانای سێکسی
Sexual dysfunction and Psychiatric medications

ڕێژەیەکی بەرچاوی ئەو نەخۆشانەی دەرمانی دەرونی بەکاردێنن گرفتی سێکسیان بۆ دروست دەبێت لەیەکێك یان زیاتر لەم شێوانەی خوارەوە:

- کەمبونەوەی ئارەزووی سێکسی.
- گرفتی ڕەپبوون.
- کەمبونەوەی شلەی دامێن.
- نەگەشتنە ئۆرگازم.
- گرفتی هاویشتن

هۆکاری ئەم گرفتانە دەگەڕێتەوە بۆ داخرانی وەرگرەکانی دۆپامین، داخرانی هستامین، بەرزبونەوەی ئاستی پرۆلاکتین، دابەزینی ئاستی تێستۆستیرۆن، داخرانی ئەلفا ئەدرینێرجیك، دابەزینی ئاستی ئۆکسیدی نایترەیت.

- دەرمانەکانی دژەخەمۆکی: دەرمانەکانی کەمکەرەوەی گەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین (پارۆکستین، سێرترالین، سیتالۆپرام، فلۆکستین) هەروەها (کلۆمیپرامین) کاریگەری ئاشکرایان هەیە لەسەر کەمکردنەوەی توانای سێکسی. ڤێنلافاکسین بەرێژەی (٣٠-٦٠٪)، گروپی سێ ئەلقەییەکان (١٠-٣٠٪).
- دەرمانەکانی دژەسایکۆسس: کاریگەری لەسەر توانای سێکسی هەیە بەرێژەی (٤٠ - ٧١٪) بەپێ بڕ و جۆری دەرمانەکە دەگۆڕێت باشترینیان (کلۆزاپین، کیوتایەپین، ئاریپیپرازۆل)ە.
- دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج: لەهەمویان باشتر (ڤالپرۆید و لامۆتریجین)ە پاشان لیسۆم (١٠-٣٠٪) دواتر (کاربامازپین و فینتۆین) بەهۆی کاریگەری لەسەر ئاستی پرۆلاکتین و دایهایدرۆپەیندرۆستیرۆن و ئەندرۆجین.

چارەسەرکردن:

بەهۆی ئەوەی کاریگەری سێکسی لەسەر تاك دەبێتە هۆی ئەوەی هەندێکجار نەخۆش واز لەدەرمانەکان بهێنێت بۆیە بیرکردنەوە لەچارەسەری ئەم زیانە لاوەکیە کارێکی گرنگە دەتوانرێت ئەم هەنگاوانە پەیرەو بکرێت:

١- کەمکردنەوەی دەرمان بۆ کەمترین بڕی کاریگەر.

٢- دواخستنی دەرمانەکە تادوای کاری سێکسی.

٣- پشوی دەرمان دەتوانرێت لەکۆتایی هەفتە نەخۆش دەرمان بەکارنەهێنێت.

٤- بەکارهێنانی یان گۆڕینی دەرمان بۆ ئەوانەی کەمتر هەمان زیانی لاوەکیان هەیە (مێرتازپین، باپرۆپیۆن، نیفازۆدۆن)

٥- بەکارهێنانی دەرمانی هاوکاری بۆ ڕێگرتن لەم زیانە لاوەکیە (سلدنافیل، تیدەلافیل، سایپرۆهیپتادین، ئەمانتادین، برۆمۆکریپتین).

٦- نزیکەی لە(١٠٪) حاڵەتەکان لەخۆیانەوە باش دەبن پاش ماوەیەکی کەم.

دەرمانی دەرونی کاریگەری لەسەر دروستبوونی شیر لەمەمکدا (بەرزبونەوەی ئاستی هۆرمۆنی پرۆلاَکتین)

Hyperprolactinaemia with Psychiatric medications

زیادبونی ئاستی پرۆلاکتین بەیەکێك لەزیانە لاوەکیەکانی بەکارهێنانی دەرمان دادەنرێت (بەتایبەتی دەرمانەکانی دژەسایکۆسس گروپی یەکەم – کلاسیەل هەروەها هەندێك لە گروپی دووەم رسپیردۆن وئەمیسەلپراید) کاتێك ئاستی ئەم هۆرمۆنە بەرزدەبێتەوە نەخۆش هەست بەهەندێك گۆرانکاری دەکات گرنگترینیان:

لەنێرینەدا: گەورەبوونی مەمك، بوونی شیرلەمەمکدا، گرفتی رەپبوون، کەمبونەوەی ئارەزوی سێکسی.

لەمێینەدا: کەمبونەوەی یان نەمانی سوری مانگانە، زیپکە، پەیدابوونی مووی زیادە لەسەر رووخسار و نێوان و دەوروبەری مەمك، زیادبونی مەترسی پوکانەوەی ئێسك.

بەهۆی دەرمانەکانی دژەسایکۆسس لەنێرینەدا (٣٤ – ٤٢٪) و لەمێینەدا (٥٩ – ٧٥٪) ئەگەری سەرهەڵدانی ئەم زیانە هەیە.

چارەسەر:

گۆرینی دەرمان بۆ ئەوانەی کەمتر ئەم حاڵەتە دروست دەکەن کلۆزاپین، ئۆلانزاپین، کیوتاپین، ئاریپیپرازۆل.

بەکارهێنانی دەرمانی ئەمانتادین، کەبەرگۆلین، برۆمۆکریپتین، رێگرەکانی دووگیانی (تەنها بۆ مێینە).

دەرمانی دەرونی کاریگەری لەسەر زیادبونی کێش
Weight gain and Psychiatric medications



زیادبوونی کێشی لەش بەیەکێك لەکاریگەری لاوەکیە گرنگەکان دادەنرێت کەوا لەنەخۆش دەکات دەرمان نەخوات هەرچەندە هەندێکجار ئەو زیادبونە جێی مەترسی نیە لەرووی تەندروستیەوە.

هۆکاری زیادبوونی کێش:

١- خەوالّویی (کەم بونەوەی چالاکی).

٢- تونێتی، خواردنەوەی ئاوی زۆر بەهۆی کاریگەری دژەکۆلینێرجیك.

٣- کەمبونەوەی زیندەچالاکی.

٤- گەڕاندنەوەی ئاو بۆ جەستە.

٥- کاریگەری لەسەر کوێرە رژێنەکان.

٦- بەرزبونەوەی ئاستی لیپتین.

٧- گۆرانکاری لەئاستی گوازەرەوەی دەماری.

٨- باشتربوونی ئەرکی کۆئەندامی هەرس و سودبینین لەخواردن بەرێژەیەکی باشتر.

٩- زیاتر بەکارهێنانی شیرینی کەدەشێت نیشانەیەکی خەمۆکی بێت.

- دەرمانەکانی دژەخەمۆکی: فلوکستین دەبێتە هۆی کەمبونەوەی کێش، پارۆکستین و فلۆڤۆکسامین زیادبونی کێش بەرێژەیەکی کەم، سێرترالین تا ئاستێکی دیاریکراو، سیتالۆپرام کاریگەری لەسەر کێش نیە.دەرمانە سێ ئەلّقەییەکان سەرجەمیان دەبنە زیادبونی کێش لەزۆرەوە بۆ کەم ئەمیتریپتلین پاشان ئەمیپرامین دواتر کلومیپرامین. مێنسیرین و مێرتازپین دەبنە زیادبوونی کێش، ریبۆکستین و ترازۆدۆن گۆڕانکاری لەکێش دروست ناکەن، ڤێنلاڤاکسین دەبێتە هۆی کەمبونەوەی کێش.

- دەرمانەكانی دژەسایكۆسس: ئەوانەی دەبنە هۆی زیادبوونی كێش لەزۆرەوە بۆ كەم پێرفنازین، كلۆزاپین، لارجاكتیل، ئۆلانزاپین، سێرتندۆل، كیوتایەپین، رسپردۆن، فلوفینازین، هالۆپیردۆل، زیپرازۆدۆن، ترایفلوپیرازین.

بەڵام ئاریپپێرازۆل و پیمۆزاید دەبێتە هۆی دابەزینی كێش.

- دەرمانەكانی جێگیركردنی مەزاج: لەهەمووی باشتر لامۆتریجینە و پاشان كاربامازپین و ڤالپرۆید و لەهەمووی خراپتر بۆ زیادبونی كێش (گاباپێنتین)ە

تێبینی: هەندێكجار بەكارهێنانی دەرمانی دژەسایكۆسس دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی شەكرە ئەمەش زیاتر لە گروپی دووەمدا دەبێت، ئەو دەرمانەی ئەم حاڵەتە دروست دەكەن لەزۆرەوە بۆ كەم (كلۆزاپین، ئۆلانزاپین، كیوتایەپین، رسپردۆن، ئاریپپێرازۆل. هەرچەندە بەكۆنترۆڵكردنی دەرمانیش ئەوانەی نەخۆشی سكیزۆفرینیایان هەیە ئەگەری توشبونیان بە نەخۆشی شەكرە دوو بۆ سێ هێندەی كەسانی ئاساییە.

بەكارهێنانی دەرمانی دەرونی بۆ منداڵی نەخۆش
Prescribing psychiatric medications for childhood patient

هەرچەندە هەندێك لەپزیشكەكان دژی بەكارهێنانی دەرمانن لە منداڵدا بەڵام لەم ساڵانەی دواییدا بەكارهێنانی دەرمانی دەرونی بۆ زۆرێك لە نەخۆشیە دەرونیەكانی منداڵ بەكاردەهێنرێت و كاریگەری گەورەی هەیە لەباشبوونی حاڵەتەكان. زۆربەی نەخۆشیە دەرونیەكانی منداڵ هاوشێوەی گەورەیە بەڵام بەبڕێك جیاوازی لە نیشانەدا(خەمۆكی، سایكۆسیس، دڵەڕاوكێ، وەسواسی..... هتد)، سەرەڕای بوونی هەندێك نەخۆشی دەرونی كەلەمنداڵیدا سەرهەڵدەدەن (ئۆتیزم، فرەجولەیی، خۆتەركردن لەخەودا،..... هتد)، لەسەرەتای چارەسەردا كەسوكاری نەخۆش و پزیشك هەوڵدەدەن لەرێی رێنمایی دەرونی و چارەسازی دەرونی و مامۆستای پەروەردەی تایبەتەوە حاڵەتەكان چارەسەر بكەن بەڵام هەندێك نیشانە و نارەحەتی هەیە كە ناتوانرێت تەنها بەرێنمایی كۆنترۆڵبكرێت بۆیە لەزۆركاتدا پێویستمان بەبەكارهێنانی دەرمان دەبێت.

هاوشێوەی كەسێكی پێگەیشتوو دەرمانەكان بەكاردەهێنرێت بەڵام بەبڕێكی كەمتر و بەشێوازی چاودێری وورد بۆ بەئاگابوون لە زیانە لاوەكیەكان، ئەمە سەرەڕای ئەوەی هەندێك پێكهاتەی روەكی و تەواوكەری خۆراكی هەیە بۆ منداڵ بەكاردەهێنرێت لەهەندێك حاڵەتدا كاریگەری بەرچاوی هەبووە لە پرۆسەی چارەسەری حاڵەتەكان وەكو (مەلتی ڤیتامین، و ئۆمێگا ٣،٦،٩ و منتات و ئەكتف میمۆری و ئینڤانت كالم و كیدز سلیپ ئەند نیرڤەن) و هەندێك پێكهاتەی تر.

سەرەڕای بەكارهێنانی دەرمان دەبێت هەمیشە بیرمان بێت ڕاهێنانی دەرونی و شێوازی پەروەردەی تایبەت ئەگەر لەتوانادا بێت پێش بەكارهێنانی دەرمانە.

چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا
Electroconvulsive Therapy

نەخۆشییە دەروونییەکان وەکو هەموو نەخۆشییەکانی تر چارەسەریان هەیە و ڕێگە چارەیان لەنەخۆشییەکەوە بۆ نەخۆشییەکی تر و لەنەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر دەگۆڕێت، بەرەچاو کردنی گەلێك هۆکار، گرنگترینیان تەمەنی نەخۆش، باری گوزەران، دوور و نزیکی لە خزمەتگوزاری دەرونیەوە، بوونی کام جۆر لە خزمەتگوزاری، باری تەندروستی جەستەیی نەخۆشەکە، مێژووی نەخۆشیەکە، بوونی حاڵەتی تر لەگەڵ نەخۆشییەکەدا، نەخۆش یان کەسوکاری بۆ کام جۆر چارەسەر ڕەزامەندی دەنوێنن،... تاد. ڕێگاچارەکانیش هەر لەبەکارهێنانی دەرمان و چارەسەری دەرونی و کۆمەڵایەتی و هەتا تەزووی کارەبا کەیەکێکە لەو ڕێگا چارەسەرانەی ڕۆڵی گرنگی هەیە لەچارەسەر کردنی گەلێك نەخۆشیدا.

چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا بریتییە لەدروست کردنی فێیەکی کۆنترۆڵکراو لەڕێگەی بەکارهێنانی بڕێکی دیاری کراو لەتەزووی کارەبا بۆ ماوەیەکی دیاری کراو.

مێژووی دۆزینەوەی:

لەسەرەتاوە دەبێت ئەوە بزانین بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆ چارەسەرکردنە نەك بۆ سزادان. سەدەها ساڵ لەمەو بەر پێکهاتەی کیمیاویان بەکاردەهێنا بۆ دروست کردنی فێ پاشان لەساڵی (١٩٣٤) دا ﴿ میدۆنا ﴾ مادەی کامفوری (Camphor) بەکارهێنا بەشێوەی دەرزی و هەندێك مادەی تریش بەکارهێنراون وەکو پێنتیلین ترازۆڵ (Pentylenetetrazol).

﴿ سێرلیتی و بینی ﴾ (Cerletti and Bini) لەساڵی (١٩٣٨) دا تەکنیکی نوێیان بەکارهێنا بۆ دروستکردنی فێ لەڕێگەی تەزووی کارەباوە کەزۆر بەخێرایی بڵاوبوەوەو بووە ڕێگەیەکی خواستراو.

ئامادەكارییەكانی پێش بەكارهێنانی تەزووی كارەبا:

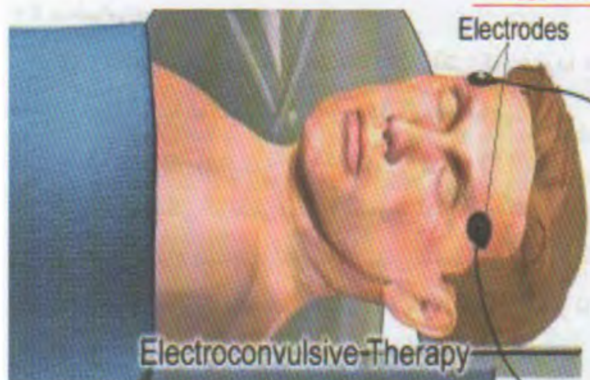
دەبێت نەخۆشەكە پشكنینی تەواوی بۆ بكرێت بەتایبەتی بۆ كۆئەندامی سوڕان و هەناسە و دەمار، ئەنجامی هێلكاری دڵ و تیشكە بەرداری سنگ و پشكنینی خوێن و هەندێكجار پێویستی بەپشكنینی وردتریش هەیە، پشكنینی ناو دەمی نەخۆشەكە بۆ هەر ناتەواوییەك ئەگەرهەبێت.

هەندێك دەرمان هەیە پێش بەكارهێنانی تەزووی كارەبا دەبێت ڕابگیرێت یان دەبێت كەم بكرێتەوە وەكو دەرمانی دژە پەركەم و زایلۆكاین و سیۆفلین.

شەش كاژێر پێش بەكارهێنانی چارەسەرەكە دەبێت نەخۆش هیچ نەخوات پاشان لەلایەن پزیشكی بێهۆشكارییەوە بڕی پێویست دەرمانی بێهۆشكردنی دەدرێتێ بەپێی كێش و تەمەن، لەو ماوەیەدا چاودێری هێلكاری مێشك (Electroencephalogram) و لێدانی دڵ و هەناسە وپەستانی خوێنی نەخۆشەكە دەكرێت.

ئەو بڕە تەزووەی بەكار دەهێنرێت، لەیەكێكەوە بۆ یەكێكی ترجیاوازە لەسەرەتادا بڕێكی كەم بەكاردەهێنرێت ئەگەر فێ ڕوویندا ئەوا بڕەكە بەڕێژەی (٢٠٪) زیاد دەكرێت ئەگەر نەبوو بەهەمان شێوەی پێشوو زیاد دەكرێت تاكو ڕوودەدات دەبێت ئەوەش بزانین ئاستی دروست بوونی فێ لەمێینەدا نزمترە وەك لەنێرینە و لەمرۆڤی بەتەمەندا بەرزترە وەك لەگەنج.

چۆنێتی دانانی هەردوو جەمسەری تەزووەكە:



١- لەهەردوو لاجانگ(Bitemporal).

٢- لەهەردوولای بەشی پێشەوەی كاسەی سەر (Bifrontal).

٣- هەردوو جەمسەرەكە لەیەك لای سەر دادەنرێت (Unilatral) ، یەكێكیان لەلاجانگ و ئەوی تریان لەبەشی سەرەوەی كاسەی سەر.

چۆن دەزانین نەخۆشەكە فێی لێهاتووە؟

١ – لەرێگەی هێڵكاری مێشكەوە: ئەویش لەكاتی چارەسەركردن بەتەزووی كارەبادا، ئامێرە نوێكان هەردوو كردارەكەی تێدایە (واتە تەزووی كارەبا و تۆماركردنی هێڵكاری مێشك).

٢ – لەرێگەی گرژبون و راوەشاندنی یەكێك لەپەلەكان: ئەویش بەوەی لەكاتی پێدانی مادەی بێهۆشكردن پێش ئەوەی ئەو مادەیەیی تایبەتە بەخاوكردنەوەی ماسولكەكان بدرێت بەنەخۆشەكە ئامێری پێوانی فشاری خوێن لەقۆڵی نەخۆشەكە دەبەسترێت و بۆ سەرو پەستانی سەرەوەی نەخۆشەكە هەوای تێدەكرێت بەمەش ئەو مادەیە ناگاتە ئەو پەلەو گرژبوون و راوەشاندن روودەدات.

تەزووەكە بۆ ماوەی (٣) چركە دەدرێت لەنەخۆش و فێ ماوەی (٣٠ – ٦٠) چركە دەخایەنێت.

هەندێكجار كەسوكاری نەخۆش دەڵێن نەخۆشەكەی ئێمە كارەبا نایگرێت پێویستە لەم حاڵەتەدا رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بكەیت:

١. پێویستە لەگەڵ سەرجەم ئەندامانی تیمی چارەسەركردندا بگەرێیت بۆ بوونی نیشانەكانی فێ چونكە هەندێكجار تەنها لەپەلێكدا روودەدات دەشێت تۆ نەیبینیت.

٢. پێش بەكارهێنانی تەزوەكە نەخۆش ئۆكسجینی بەرێژەی (١٠٠٪) دەدرێتی (٢٠ بۆ ٣٠ هەڵمژین).

٣. دڵنیابە لەوەی تەزوەكەت لەشوێنی گونجاودا داناوە و سوری كارەباكە تەواوە و هیچ رێگرێك نییە لەگەیاندنی تەزوەكە وەكو مووی سەر.

٤. زیادكردنی بری تەزوەكە بەرێژەی لە (٢٠٪).

٥. فشارێكی توندتر بخەرە سەر ئیلیكترۆدەكان.

٦. دووبارە سەیری دەرمانەكانی نەخۆش بكە ئەگەر ئەو دەرمانانەی هەبوو كەدژە پەركەمن یا ڤالیوٚم یا هەردەرمانێكی تر كەكاریكاتە سەر ئاستی فێ لێهاتن رایبگرە یان كەمی بكەرەوە.

٧. گرتنی تیشكە بەرداری كاسەی سەر دانانی ئیلیكترۆدەكان لەتەنكترین شوێندا. مەبەستمان لەتەنكترین شوێنی كاسەی سەر.

٨. پێدانی برێكی كەم لەدەرمانی فینۆسایەزین (Phenothiazine) چەند كاژێرێك پێش بەكارهێنانی تەزووی كارەبا بۆ دابەزاندنی ئاستی فێلێهاتن.

٩. گەر فیێ رووی نەدا چیتر هەوڵی دووبارە كردنەوەی لێدانی تەزووی كارەبا مەدە.

چەند جار تەزووی كارەبا بەكاردەهێنرێت:

١. زۆربەی نەخۆشەكان یەك كۆرسیان بۆدەكرێت واتە (٦ – ٨) جار ئەمەش پێی دەڵێن نموونەیی (Typical).

٢. هەندێك نەخۆش پێویست بەوە دەكات كەهەفتانە یان مانگانە بۆی بەكاربهێنرێت بۆ ماوەی (٦) مانگ پێی دەڵێن بەردەوامی (Continous)

٣. گەر چارەسەرەكە ماوەی (٦) مانگ زیاتری خایاند پێی دەڵێن جێگیری (Maintenance).

هەفتەی (٣) جار بەكاردەهێنرێت و هەندێك توێژینەوە لەوولایەتە یەككگرتوەكانی ئەمەریكا باس لەهەفتەی (٢) جار دەكەن و كەمتر زیانی لاوەكی هەیە بەڵام ماوەیەكی زیاتری دەوێت بۆچاك بوونەوە. لەهەندێك حاڵەتدا ناچار دەبیت ڕۆژانە بەكاری بهێنیت بەتایبەتی لەو كەسانەدا كەمەترسییان هەیە بۆ سەر ژیانی خۆیان و دەوروبەر.

بڕی كارەبای پێدراو (١١٠ – ١٥٠) ڤۆڵتە لەنەخۆشێكەوە بۆنەخۆشێكی تر جیاوازی هەیە بەڕێژەی (٢٠) هێندە. هەندێك نەخۆش پێویستی بە (٢٥) میلی كۆلۆمە هەندێكی تر (٥٠٤) میلی كۆلۆم. كەزۆربەی لەئێسكی كاسەی سەردا بڵاو دەبێتەوە.

چۆنێتی كاركردنی:

هەرچەندە شێوازی كاركردنی تەزووی كارەبا لەسەر مێشك بەتەواوەتی نەزانراوە بەڵام ئەوەی ئاشكرایە دەبێتە هۆی رێك خستنەوەی ئاستی كۆلینێرجیك (Cholinergic) و پێنج- هایدرۆكسی تریپتامین) (٥-HT2) و وەرگرەكانی بیتا (B-receptor).

سودەكانی بەكارهێنانی:

تەزووی كارەبا بەكاردەهێنرێت بۆچارەسەركردنی:

١ – خەمۆكی گەورە (Major Depression):

← گەر نەخۆشەكە هەوڵی خۆكوشتن بدات.

← ڕازی نەبێت نان بخوات بەجۆرێك ژیانی بكەوێتە مەترسییەوە.

← نیشانەكانی سایكۆسسی لەگەڵدا بێت.

← خەمۆکییەکی توند لەکاتی سك پڕیدا.

← کاتێك چارەسەر بەدەرمان سودی نەبێت یان نەخۆشەکە نەتوانێت دەرمان بەکاربهێنێت.

← کاریگەری خێرامان مەبەست بێت و بمانەوێت نەخۆش زووچاك بێتەوە

بۆچارەسەرکردنی خەمۆکی تەزووی کارەبا لەدەرمانی دژە خەمۆکی کاریگەر ترە بەڕێژەی لە (٢٠٪).

٢ - شادی (Mania): تەزووی کارەبا بەلایەنی کەمەوە کاریگەری هێندەی لیسیۆم دەبێت کەدەرمانێکی جێگیرکردنی مەزاجە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شادی بەکاردەهێنرێت.

٣ - سکیتزۆفرینیا (Schizophrenia): بەکاردەهێنرێت کاتێك نەخۆشەکە هەوڵی خۆکوشتن بدات، نیشانە پۆزەتیفەکانی نەخۆشییەکەی هەبێت وەکو هەلوەسە و وەهم (Hallucination and Delusion)، لەحاڵەتی کەتەتۆنیا کاریگەری هێندەی دەرمانی دژە سایکۆسسەکان دەبێت و زۆرجار کاریگەری لەدەرمانیش زیاترەو لەماوەیەکی کەمتردا نیشانەکانی چاکبونەوە دەردەکەون. بەڵام ئەمە کاتێك دەرمان سودی نەبێت یان تاك نەتوانێت دەرمان بەکاربێنێت مەترسی لەسەر ژیانی خۆی یان دەوروبەری دروست بکات.

٤ - هەندێك ناتەواوی لەجوڵەدا وەکو پارکینسۆنیزم و ئەو ناتەواویانەی بەهۆی بەکارهێنانی هەندێك دەرمانەوە پەیدا دەبێت.

ئەوحاڵەتانەی ناتوانرێت ئەم چارەسەرەیان بۆ بەکاربهێنرێت:

١. بەرز بوونەوەی پەستانی ناو کاسەی سەر.

٢. تازە توشی جەڵتەی دڵ بوبێت، کەمتر لە (٢) هەفتە لەپاش (٣) مانگ ترسی زۆر کەم دەبێتەوە و بەکارهێنانی تەزووی کارەبا مەترسییەکی کەمی دەبێت.

٣. نەخۆشی توندی کۆئەندامی سوڕان یان هەناسە.

٤. ناتەواوی لەمولوولەکانی خوێن.

٥. شکاوی تازە هێشتا خۆی نەگرتبێتەوە.

٦. نەخۆشی سیل کەهێشتا چالاك بێت.

كاریگەریە لابەلاییەكانی چارەسەركردن بەتەزووی كارەبا:

بێگومان هیچ چارەسەرێكی پزیشكی نییە زیانی لەسەر لەشی مرۆڤ نەبێت یان تاڕادەیەك نەخۆش توشی ناڕەحەتی نەكات. تەزووی كارەباش یەكێكە لەو چارەسەرە پزیشكییانە و كۆمەڵێك ناڕەحەتی لێدەكەوێتەوە گرنگترینیان ئەمانەن:

١. سەرئێشە بەڕێژەی (٣٣٪).

٢. ئازاری ماسولكەكان بەڕێژەی (٨٪).

٣. دڵتێكەڵهاتن و ڕشانەوە بەڕێژەی (١- ٢ ٪).

٤. لەبیرچونەوە (Amnesia) بەڕێژەی (٢٠٪) كەدەكرێت بەسێ جۆرەوە:

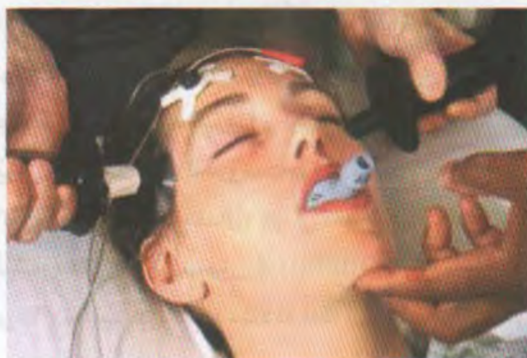
• ڕاستەوخۆ پاش بەخەبەرهاتنەوە (بەئاگاهاتنەوە) بەهۆی كاریگەری سڕكردنەوە (بەنج) كەنزیكەی یەك كاژێر دەخایەنێت. لەو ماوەیەدا نەخۆشەكە نازانێت چی ڕووی داوەو ئاستی وریایی كەمە) (Confusion).

• ئەو ڕووداوانەی بیردەچێتەوە كەپاش بەكارهێنانی تەزوەكە ڕوویان داوە(Anterograde Amnesia).

• ئەوڕووداوانەی بیردەچێتەوە كەپێش بەكارهێنانی تەزووی كارەباكە ڕوویان داوە (Retrograde Amnesia)

ئەم حاڵەتانە ماوەیەكی كەم دەخایەنێت و نەخۆش شتەكانی بیر دەكەوێتەوە هەرچەندە هەندێكجار هەندێك شتی بیر دەچێتەوە كەجارێكی تر بەبیری ناكەوێتەوە بەڵام ئەم حاڵەتە زۆر دەگمەنە.

ئەگەر بەشێوەی دوولاجانگ بەكاربهێنرێت دەبێتە هۆی لەبیرچونەوەی ئەو باباتانەی كەبەشێوەی زارەكی (verbal memory) یان بەشێوەی نا زارەكی (non verbal memory) (وەك وێنە) لەمێشكدا تۆماركراون بەڵام ئەگەربەشێوەی یەكلا بەكاربهێنرێت ئەو بابەتانەی كەبەشێوەی ووشە (زارەكی) تۆماركراون لەبیر ناچنەوە بەڵكو تەنها كاریگەری لەسەر ئەو بابەتانەیە كەبەشێوازی نازارەكی تۆمار كراون ئەم كاریگەریەشی لەجۆری یەكەم كەمترە.



تێبینی: لەوكەسانەی دەستەڕاستن لای ڕاستی سەریان بەكاردەهێنرێت لەبەرئەوەی لای چەپیان بەشە زاڵەكەی مێشكە و لەدەستە چەپدا بەپێچەوانەوە هەرچەندە هەندێك لەدەست چەپەكان بەهەمان شێوە لای چەپیان زاڵە یان هەردوو لای مێشكیان زاڵە.

سەرەڕای ئەو خاڵانەی سەرەوە دەتوانین بەدڵنیاییەوە بەنەخۆش و كەسوكاری بڵێین چارەسەر بەتەزووی كارەبا هیچ زیانێكی بۆ مێشك نییە و ئەو توێژینەوانەی لەسەر ئەو كەسانە ئەنجام دراوە كەبەتەزووی كارەبا چارەسەر كراون لەڕێگەی بەكارهێنانی وێنەی كۆمپیوتەری و وێنەی ڕەنینی موگناتیسی هیچ ناتەواویەكیان تۆمارنەكردوە. هەروەها هێڵكاری مێشك لەماوەی (٣٠) خولەكدا دەگەڕێتەوە باری ئاسایی ئەگەر یەكجار تەزووی كارەبا بەكاربهێنرێت، ماوەی (١مانگ بۆ ١ ساڵ) ی دەوێت بۆ گەڕانەوە بۆ باری پێشوی ئەگەر یەك كۆرس واتە (٦ – ٨) جار بەتەزووی كارەبا چارەسەر بكرێت.

لێرەدا دەبێت باس لەوەش بكەین هەندێك توێژینەوە باس لەوە دەكەن هەندێك ناوچەی مێشك وەكو هیپۆكەمپەس (hippocampus) بڕێك لەدەمارەكانی لەدەست دەدات بەهۆی بەكارهێنانی كارەباوە كەئەمەش تەنها لەدوو حاڵەتدا ڕوودەدات:

١ – ئەگەرفێكە ماوەی زیاتر لە (٩٠) خولەك بخایەنێت.

٢ – زیاتر لە (٢٦) جار توشی فێ بێت لەماوەی كەمتر لە (٨) كاژێردا هەردووحاڵەتەكە زۆر دەگمەنە و ڕەنگە بگاتە ئاستی روونەدان.

بەكارهێنانی تەزووی كارەبا لەكاتی سك پڕیدا:

هەرچەندە جاران باس لەوە دەكرا ئەم چارەسەرە دەشێت زیانی بۆ دایك و كۆرپەكەی هەبێت و ببێتە هۆی لەبارچون بەڵام ڕاستییە زانستییەكان وانالێن و توێژینەوەكانی لەو مەیدانە ئەنجامی دڵخۆشكەرانەیان هەیە.

﴿ میللەر ﴾ (Miller) لەساڵی (١٩٩٤) دا توێژینەوەی لەسەر (٣٠٠) ئافرەتی سكپڕ كرد كەلەكاتی سكەكەیاندا بەتەزووی كارەبا چارەسەر كرابوون، بۆی دەركەوت هیچ زیانێكی نییە و دەتوانرێت بەكاربهێنرێت لەسەرجەم قۆناغەكانی سكپڕیدا و لەدەرمان باشترە چونكە كاریگەری خراپی لەسەر كۆرپە نییە نابێتە هۆی ناتەواوی لەدروست بونی مناڵدا.

لێكۆڵینەوەكانی ﴿ سمس ﴾ (Smith) كەلەسەر (١٥ مندالْ) كردی تەمەنیان لەنێوان (١١ مانگ – ٥ ساڵی) بوو هەروەها لێكۆڵینەوەكانی ﴿ فرۆسمان ﴾ (Frosmann) كەلەسەر (١٦) مندالْ كردی تەمەنیان لەدەوروبەری (٦) ساڵیدا بوو. ئەم مناڵانە لەكاتی بونیان لەسكی

دایکیاندا دایکیان بەتەزوی کارەبا چارەسەر کراوە بۆیان دەرکەوت ئەم منالآنە هیچ کێشەیەك یان ناتەواوییەکی لاشەیی یان هۆشمەندیان نییە.

بەکارهێنانی تەزووی کارەبا لەمنداڵدا:

هەرچەندە توێژینەوەکان باس لەهیچ مەترسییەك ناکەن کەتوشی منداڵ بێت لەئەنجامی چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا هەندێکی تر وا پێیان باشە تەنانەت دەرمانیش لەمناڵدا بەکارنەهێنرێت و پشت ببەسترێت بەچارەسەری درێژخایەن وەکو چارەسەری دەرونی و رەفتاری و هـزری. هێشتا چارەسەرکردنی منـاڵ بـەم جـۆرە چارەسـەرە کێـشەی هەیـە و لێکۆڵینەوە و توێژینەوەی زیاتری دەوێت.

مافەكانی نەخۆش:

١. بەتەواوەتی پرۆسیجەرەكەی (چۆنێتی بەكارهێنانەكەی) بۆ روون بكرێتەوە.

٢. سوودو زیانەكانی بۆباس بكرێت.

٣. ئامادە بوونی كەسێكی پلەیەك یان هاورێیەكی لەكاتی گفتوگۆكردن لەمەڕ بابەتەكە و لەكاتی چارەسەركردنەكەدا.

٤. پیشان دانی شریتێكی ڤیدیۆ كەبەشێوەی فێركاری تەزووی كارەبا بۆ نەخۆش دەكرێت.

٥. ئەم مافانە لەكەسێكەوە بۆ كەسێكی تر دەگۆڕێت و لەهەمان تاكدا لەتاكێكەوە بۆ تاكێكی تر دەگۆڕێت و لەكۆمەڵگەیەكەوە بۆ كۆمەڵگەیەكی تر دەگۆڕێت بەپێی ئاستی خزمەتگوزاریەكان. تاك لەو كاتانەی دەرك بەنەخۆشییەكەی دەكات مافەكانی جیاوازترە لەو كاتەی دەركی پێناكات و لەو ساتانەی زیانی بۆ خۆی و دەوروبەری نیە مافەكانی جیاوازترە لەو ساتانەی دەبێتە سەرچاوەیەكی مەترسیدار بۆ خۆی و كەسانی دەوروبەری.

رێژەی مردن:

ساڵانە لەوولایەتە یەكگرتوەكانی ئەمەریكا نزیكەی (١٠٠,٠٠٠) كەس بەتەزووی كارەبا چارەسەر دەكرێت نزیكەی (٢ – ٤) كەسیان دەمرن. لەتەكساس هەر مردنێك لەماوەی كەمتر لەدوو هەفتە پاش بەكارهێنانی تەزووی كارەبا رووبدات تۆماردەكرێت لەماوەی ساڵانی (١٩٩٣ – ١٩٩٨) دا رێژەی مردن كەمتربووە لەدوو كەس بۆ هەر (١٠٠,٠٠٠) جار بەكارهێنانی تەزووی كارەبا.

تێبینی:

زۆر گرنگە پزیشك و نەخۆش و كەسوكاری نەخۆش بزانن كەبەكارهێنانی تەزووی كارەبا چارەسەرە نەك سزادان و ئەشكەنجەدان ئەو زاراوانەی هەندێك پزیشك نا بەرپرسانە بەكاری دێنێت بەرامبەر نەخۆش ﴿ ئەگەر ئەوە نەكەی كارەبات بۆ دەكەم ﴾ ﴿ ئەگەر دەرمان نەخۆی كارەبات بۆ دەكەم ﴾ ﴿ ئەگەر بەقسەی كەسوكارت نەكەی كارەبات لێدەدەم ﴾. لەڕاستیدا ئەم رستانە و هاوشێوەی ئەمانە زۆر دوورن لەروحی زانست و پەیامی پزیشكی هێندەی دووری ئەو پزیشكانە لەزانستی پزیشكی.

چارەسەركردن بە هونەر
Art therapy

یەكێك لە رێگە گرنگەكانی چارەسەری نەخۆشیە دەرونیەكان تەنانەت نەخۆشیەكانی دەماریش بریتیە لە چارەسەركردن بە هونەر كە زیاتر لە وولاتە پێشكەوتوەكاندا پەیرەودەكرێت. مەبەست لێی بەكارهێنانی شێوازە جیاوازەكانی هونەرە (وێنە كێشان، هەڵكۆڵین، كاری قور، سیرامیك، شانۆ، چیرۆك، یاریكردن بە لم، ... هتد) لەرێی پەیوەندیەكی پیشەیی لەنێوان تاكەكان كە هەمان گرفت، نەخۆشی، زەبر، یان فشاری ژیانیان هەبێت. هەروەها بۆ بەرزكردنەوەی ئاستی هۆشیاری كەسەكان بەتایبەتی و كۆمەڵگە بەگشتی.

مێژووی ئەم چارەسەرە دەگەرێتەوە بۆ كۆتاییەكانی سەدەی نۆزدە بەڵام بەشێوەیەی پیشەگەری لە ناوەراستی سەدەی بیستەوە بەكارهێنراوە. هونەرمەندی بەریتانی (ئەدریان هیل) ساڵی (١٩٤٢)یەكەم كەس بوو زاراوەی چارەسەر بەهونەری بەكارهێنا بۆ نەخۆشی سیل كە دواتر لەساڵی (١٩٤٥) كتێبی (هونەر دژی نەخۆشی) بڵاوكردەوە. لەدوای جەنگی جیهانی دووەم كۆمەڵە ئەكتەرێكی تر هەمان رێچكەیان گرت و لەبواری نەخۆشیە دەرونیەكاندا هونەریان بەكارهێنا، تا لەساڵی (١٩٦٤) كۆمەڵەی بەریتانی بۆ چارەسەركرن بە هونەر دامەزرا.

لەهەمان كاتدا (دوای جەنگی جیهانی) لە ئەمەریكا هەمان پرۆسەی چارەسەر پەیرەو دەكراو كۆمەڵە هونەرمەندێكی بەتوانا لەو بوارەدا بەشدار بوون وەكو (مارگریت نامبروغ و ئەدیس كرامەر وجۆدیس روبین ... هتد، كار بەردەوام بوو تا لەساڵی (١٩٦٩) كۆمەڵەی ئەمەریكی بۆ چارەسەركردن بە هونەر دەمەزرا.

مەبەست لە چارەسەركردن بەهونەر بریتیە لە سودبینین هەر شێوازێكی هونەر كە ببێتە هۆی كەمكردنەوەی ئازارو گرفتەكانی تاك، یان چارەسەركردنی حاڵەتەكان یان باشتركردنی ئایندەی نەخۆشیەكە یان باشتركردنی كواڵێتی ژیان ورێگرتن لە روودانی نەخۆشی.

بەپێی كۆمەڵەی ئەمریكی بۆ چارەسەركردن بە هونەر ئامانجی چارەسەركردن بەپێی پێویستی تاك دەگۆرێت،گرنگترینی ئەو ئامانجانەش بریتیە لە:

١- باشتركردنی دیمەنی خود و رێزگرتن لە خود.

٢- گۆرینی ناسنامەی تاك لە كەمئەندامەوە بۆ كەسێكی داهێنەر.

٣- هاندان بۆ بریاردان و سەربەخۆیی لە بریاردا.

٤- سنوردانان بۆ دابرانی کۆمەڵایەتی.

٥- باشترکردنی پەیوەندی و شارەزایی کۆمەڵایەتی.

٦- باشترکردنی جوڵەی پەلەکان.

٧- هۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵکە سەبارەت نەخۆشی دەرونی.

٨- کەمکردنەوە و بەرەنگاربوونەوەی ستیگما.

٩- باشترکردنی پەیوەندی نێوان نەخۆشەکان و هاندانیان بۆ کاری بەکۆمەڵ.

١٠- کەمکردنەوەی نیشانەکانی فشار و رێگرتن لە رووداني نەخۆشی.

١١- چارەسەرکردنی هەندێك نەخۆشی (دڵەراوکێ، خەمۆکی، ترس، ... هتد)

١٢- باشترکردنی ئایندەی نەخۆشیەکان و باشترکردنی کوالێتی ژیان.

بەشێوەیەکی گشتی چارەسەرکردن بەهونەر کاریگەری زۆرە لە چارەسەرکردنی :

١- ئالودەبوانی ئەلکحول.

٢- ئەوانەی توشی زەبری دەرونی و تەنگژەی فشاری پاش زەبر.

٣- دڵەراوکێ.

٤- گرفتە سۆزدارییەکان.

٥- ترس بەسەرجەم جۆرەکانیەوە.

٦- خەموکی.

٧- ئەو منداڵانانەی توشی توندوتیژی دەبن.

٨- نەخۆشیە دەرونیەکانی منداڵ: ترس، فرەجولەیی، ئۆتیزم، دواکەوتنی ئاستی ژیری.

٩- گرفتەکانی کۆئەندامی دەمار بەهۆی جوڵەی تایبەت و چالاکی چێژبەخش.

١٠- ئەوانەی توشی نەخۆشی درێژخایەن دەبن یان نەخۆشیەك کە چارەسەری ئاسان نەبێت یان بەهۆی چارەسەرەوە نیشانەی لاوەکی لەتاکدا دەربکەون (شێرپەنجە، برینەوەی یەکێك لە پەلەکان، شەکرە، جەلتەی مێشك ....هتد).

جۆرەكانی چارەسەركردن بە هونەر:

یەكەم: سایكۆدراما: لەرێی دەقێكی شانۆگەریەوە هەوڵدەدرێت باس لە بابەتێكی دەرونی بكرێت كە تایبەت بێت بە نەخۆشیەكی دەرونی یان راستكردنەوەی بۆچونێكی هەڵە لەرێی كۆمەڵە ئەكتەرێكەوە كە دەتوانرێت بەشێكی ئەكتەرەكان نەخۆش بن و واباشە پاڵەوانی شانۆگەریەكە نەخۆشە خۆی یان یەكێك لە نەخۆشەكان بێت.

لیفی مۆرینۆ بە دامەزرێنەری ئەم شێوازی چارەسەرە دادەنرێت و یەكێك بووە لەوانەی دژایتی فرۆیدی كردووە ولە ڤیەنا سەقاڵی خوێندنی پزیشكی و وەرزش و فەلسەفە بووە. لەوەلاَمێیدا بۆ فرۆید كەلێی دەپرسێت تۆ خەریكی چیت؟ دەڵێ: تۆ راڤەی خەون دەكەی من پاڵنەریان دەدەمێ بۆ ئەوەی سەر لە نوێ خەون ببینن، تۆ دەیانكەیت بە پارچەو بەشی دەرونی من یارمەتیان دەدەم بۆ پێكەوە نانی ئەو بەشانە.



سایكۆدراما لەسەر سێ بنەما رادەوەستێت:

١- **دەرهێنەر:** بریتیە لە چارەسازی دەرونی كە شارەزایە لە بواری دەرهێنان، ئەركی سەرەكی بریتیە لە هەڵبژاردنی ئەكتەرەكان، نوسینی سیناریۆ، هەڵبژاردنی شوێنی گونجاو بۆ كارەكە و پاراستنی نهێنی ئەكتەرەكان.

٢- **كۆمەڵ:** بریتیە لە ئەكتەرەكانی تر كە دەشێت كەسانی ئاسایی یان نەخۆش بن، ژمارەیان بەپێی بابەتەكە دەگۆرێت واباشە زۆر نەبن بۆ كۆنترۆلكردنی بابەتەكە و پێدانی رۆڵی پێویست بۆ هەموویان.

٣- **پاڵەوان:** واباشە نەخۆشەكە خۆی بێت كە روداوی شانۆگەریەكە باس لەو دەكات. یان ئەكتەرێك بەو رۆڵە هەڵدەسێت نەخۆش فێردەبێت لەكاتی ئەو گرفتەدا دەبوایە چۆن رەفتار بكات.

زۆر گرنگە چارەساز و سینارست پێکەوە کاربکەن بۆ ئەوەی بەئاگابن لەو پەیڤانەی مەبەستیانە بیگەیەننە نەخۆش بە پلەی یەکەم و بە ئامادەبوان بە پلەی دووەم و بە سەرجەم تاکەکانی کۆمەڵ وەك پلەی دواتر. دەتوانرێت لەهەمان کاردا پەیام و ئاماژەی دروستی تێدابێت بۆ بەرپرسان و دام دەزگاکان بۆ چارەسەرکردنی کەمکورتیەکانی ئەو ناوەندەی نەخۆشی تێدا دەمێنێتەوە.

دووەم: چیرۆك:

رۆڵێکی گرنگی هەیە لە چارەسەری حالەتەکانی ترس لە منداڵدا کە دەتوانرێت لەرێی ئەم چارەسەرەوە چیرۆك بۆ منداڵ باس دەکرێت و بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ هەوڵ دەدرێت گرفتەکانی چارەسەر بکرێت.

زۆر گرنگە چارەساز لەکاتی دارشتنی چیرۆکدا ئەم بنەمایانە رەچاوبکات:

١- سەرەتایەکی سەرنجراکێش بۆ چیرۆکەکە.

٢- بابەتەکان سەرنجراکێش و خێرابن بەپێی ئاستی منداڵەکە بۆ ئەوەی بێزارنەبێت.

٣- ئاستی ناوەرۆکی چیرۆکەکە لەگەڵ تەمەنی منداڵەکەدا بگونجێت.

٤- لەرووداوەکانی ناو چیرۆکەکە لەبیرۆکەی هەڵە و مەترسیداری ناپێویست خۆی بپارێزێت.

٥- باسکردنی بابەتەکە بەمتمانەو راستگۆیی.

٦- دیاریکرنی سات و شوێنی روداوی چیرۆکەکە.

٧- هەڵبژاردنی کات و شوێنی گونجاودا بۆ ئەوەی بەشداربووان بێزارنەبن.

٨- هەڵبژاردنی زمانی ئاسان و شیاو بەجۆرێك منداڵەکان لێی تێبگەن.

٩- هەڵبژاردنی ناوەرۆکی گونجاو بۆ باکگراوندی منداڵەکە واتە رەچاوی منداڵی شار و دێ بکرێت، تەمەنی منداڵ، ئاستی ژیری.

١٠- ناوەرۆکی چیرۆکەکە دژایەتی نەبێت بە بەها جوانەکانی کۆمەڵگە و ئایین و مرۆڤایەتی و ژینگە.

١١-لەکۆتایدا با هەمیشە هێزی چاکە زالبێت بەسەر خراپەدا بەڵام زۆربەئاسانی نا بەڵکو برێك کێشمەکێش روبدات بۆ ئەوەی لەدونیای راستیەوە نزیك بێت.

١٢- ماوەی چیرۆکەکە هێندە درێژنەبێت منداڵەکان بێزار بن و هێندە کورت نەبێت نەتوانن لەگەڵ روداوەکان کارلێك بکەن، لەکاتی چیرۆکی درێژدا واباشە بکرێت بەدوو بەشەوە بۆ رۆژی

ئاینـدە وەك چالاکی و ئـەرکی مـاڵی لێـدێت و بـە پرسـیارکردن لـە روداوەکـانی رابـردوو دەسـت پێبکە.

١٣- بەکارهێنانی وێنە بۆئەوەی چیرۆکەکە کاریگەرتربێت.

١٤- ئاخاوتن لەگەڵ منداڵەکان بۆ ئەوەی ببنە بەشێك لـە چیرۆکەکە نەك تـەنها قسەکردن بۆیان.

١٥- گونجاندنی ناوەرۆکی چیرۆکەکە بۆ زۆربەی کات و شوێنەکان.

١٦- زاڵبوونی شێوازی شادی و هیوا و ئومێد بەخشی بەسەر ناوەرۆکی چیرۆکەکەدا.

دوو تێبینی گرنگ بۆ چارەساز

١- هەوڵـمـەدە گرفتـەکانی خـۆت بـۆ منداڵەکـە باس بکـەیت بـۆ نمونـە کاتێك باس لـە تـرس دەکات، بڵێی منیش زۆر دەترسم یان باس لە تەنهایی دەکات بلێی منیش بە تەنها دەژیم، ئەگـەر لەراستیشدا وابێت چونکە وا دەکات منداڵ بەزەیی پێتدا بێتەوە کە تۆش دەترسیت یان متمانەی نەمێنێت و واهەست بکات کە کەسێك نیە بتوانێت هاوکاری بکات.

٢- خۆپاراسـتن لـەو پرسـیارانەی کۆتاییەکـەی داخـراوە واتـە وەڵامـی بـەڵی و نـەخێر هەڵدەگرێت بەڵکو هەوڵبدە پرسیارەکانت کراوەبن بۆ ئەوەی بوار بدەیتە منداڵ بۆ ئاخاوتن.

بۆ نمونە باس لەرووداوێك دەکەیت (سەگێك لە باخچەی ماڵەکەدا یاری دەکرد و ئەندامانی خێزانەکەش هەموویان لە ژوورەوە نانیان دەخوارد و ئاگایان لەم نەبوو)

پرسیاری هەڵە : هەست دەکەی ئەو سەگە زۆربێزار بێت؟

هەست دەکەی ئەو سەگە رقی لە ئەندامانی خێزانەکە بێت؟

تۆ بەم پرسیارە بەبێ ئەوەی بابەتەکە بابـەتی رق و بێزاری بێـت تـۆی رق و بێزاری لـەناخی منداڵەکە دەچێنیت و ناچاری دەکـەیت بلێ بـەڵێ یـان نـەخێر. لەکاتێکدا رەنگە ئـەو سـەگە حـەز بـەوە بکات بەتـەنها یـاری بکـات لـەو باخچە خۆشـەدا بۆیـە واباشـتر و راسـترە بلێی (تـۆ هەسـت دەکەی ئەو سەگە ئێستا هەست بەچی دەکات؟

رەنگە وەڵامی منداڵە ئەوە بێت (هەست بەخۆشی دەکات لەبەرئەوەی لەو باخچەدایەدا یاری دەکات، دوورە لـەوەی کـەس بێزاری بکات، لـەو باخچەیەدا هەست بـە ئـارامی دەکـات .... هتـد. رەنگە وەڵامەکەی ئەوە بێت هەست بە بێزاری دەکات بۆ کەس یاری لەگەڵ ناکات)

لەرووی بنەماکانی راڤەکردن و چارەسەرە ئەو دوو وەڵامە زۆرجیاوازی هەیە.

سێیەم: نوسین:

لەرێی نوسین تاك باس لە گرفتەكانی دەكات و لەگەڵ چارەسازدا هەوڵی چارەسەركردن دەدرێت. مەرج نیە نەخۆش بتوانێت بە یەكجار سەرجەم كێشەو نارەحەتیەكانی بنوسێت بەڵكو چەندجارێكی دەوێت تا هەست بە متمانە دەكات دەتوانێت ئەوەی لەناخیدایە بۆ چارەسازەكەی بنوسێت.

هەوڵدەدرێت لەرێی نوسینەوە فێری هونەری چارەسەری گرفت بكرێت بەوەی لایەنە باش و خراپەكانی بریارەكان بنوسێت و لەسەر هەر یەكەیان ئاخاوتن بكات.

چوارەم: وێنەكێشان:

یەكێكە لەرێگە گرنگەكانی چارەسەركردن، لێرەدا مەرج نیە نەخۆش نیگارێكی جوان بكێشێت چونكە هێندە مەبەست لەسەر هەڵبژاردنی رەنگەكان و هێمنی و توندی هێڵەكانە و گەورەوبچوكی وێنەكە و گۆرانكارییەكانی تاك لەكاتی وێنە كێشاندا هێندە گرنگی بە جوانی وێنەكە نادرێت.



هەروەها ناوەرۆكی وێنە كاریگەری گەورەی هەیە لە دەستنیشانكردن و دیاریكردنی حاڵەتی نەخۆشەكەو چۆنێتی دانانی بەرنامەی چارەسەر و زۆرجار ئەوەی منداڵ یان تاك ناتوانێت بە شێوەیەكی راستەوخۆ دەریببرێت لەرێی وێنەو ئاماژەكانی وێنەوە دەریان دەبرێت.

ڕۆڵی خێزان و کەسوکار لە پرۆسەی چارەسەردا
Role of family and relatives in treatment process

چارەسەری نەخۆشی دەرونی لەسەر سێ پایەکە کە هەریەکەیان گرنگی خۆی هەیە (نەخۆش، خێزان، پزیشك)، هەریەکەیان ئەرك و بەرپرسیارێتی تایبەتی خۆی هەیە، بۆ بەئەنجام گەیشتنی چارەسەر پێویستمان بە هەرسێکیان هەیە زۆرجار نەبوونی یەکێکیان یان نەبوونی هاوکاری لەلایەن خێزانەوە گرفت دەخاتە پرۆسەی چارەسەرەوە.

لەبەشەکانی پێشتردا و لەباسی هەندێك نەخۆشیدا باس لە رۆڵی خێزان کراوە بەڵام لێرەدا بە شێوەیەکی گشتگیرانەتر باسی رۆڵێ خێزان و کەسوکار دەکەین.

رۆڵی خێزان بەهەردوو ئاراستەی نەرێنی و ئەرێنی (نەگەتیف و پۆزەتیف) هەیە، بەپێی ئاستی هۆشیاری خێزانەکان و جۆری نەخۆشیەکە و تەمەنی نەخۆش و ئاستی دارایی و پتەوی پەیوەندی ئەندامانی خێزان ئەم پاڵپشتیە دەگۆڕێت.



یەکەم: ئاراستەی نەرێنی:

هەرچەندە دەبێت ئێمە هەمیشە گەشبین بین و واباشە رۆڵە باشەکانی خێزان لەسەرەتاوە باس بکەین بەڵام بەهۆی لاوازی ئاستی هۆشیاری تەندروستی تاکەکانی کۆمەڵگەی ئێمە و کەمی زانیاری و هونەری مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشانی دەرونی، وادەکات بەشێکی زۆری خێزانەکان لەبری کار ئاسانی و هاوکاری دەبنە رێگر و خراپترکردنی باری دەرونی تاکەکان.

هەندێك لە شێوازە نەرێنیەکانی خێزان و کەسوکار:

١- لۆمەکردن: هەندێك لە خێزانەکان کاتێك ئەندامێکیان کێشەیەکی کۆمەڵایەتی یان نەخۆشی دەرونی دەبێت بەردەوام لۆمە و سەرکۆنەی نەخۆشەکە دەکەن لەسەر حالەتەکەی.(ئەمە کوا کارە؟ تۆ منالی؟ عەیب ناکەی!، جا ئەوە چیە!.

٢- بەکارهێنانی زاراوە و قسەی نەشیاو: هەندێك خێزان ئاستی لۆمەکردنەکەی دەگاتە ئاستی شکاندن و سوکایەتی پێکردن وەك ئەوەی بەنەخۆش دەلێت (داوەشێی، تۆ بەشەریت؟ یان هەنێکجار هاوتای دەکات بەهەندێك ئاژەڵ، یان ..... .

٣- هاندان بۆ کاری هەڵە: هەندێك خێزان بە قۆناغی دووەمەوە ناوەستێت و رێگەی هەڵە ومەترسیدار فێری نەخۆش دەکات بەوەی پێی دەلێت (من بومایە خۆم دەکوشت، بۆ خۆت ناکوژیت، مردنت باشترە، وەڵلا سەری خۆت هەڵگریت بڕۆیت باشترە) ئەمانە زیاتر لەکاتی بوونی نەخۆشییە دەرونیەکان روودەدات کە هۆکارەکەی کۆمەڵایەتی بێت، هەرچەندە لەهەندێك حالەتی تریشدا هەیە بەڵام بەرێژەکی کەم.

٤- رێنمایی کردن بۆ رێگا چارەی هەڵە و نادروست: هەندێك لە خێزانەکانی ئێمە بەهۆی نەشارەزاییان لە ئایین لەلایەك و کەمی شارەزایی دەرونی لەلایەکی ترەوە نەخۆشەکەیان دەبەنە لای هەندێك کەس کە نازناوی شێخ یان مەلایان لەخۆیان ناوە و بەناوی دینەوە چارەسەری نەخۆش دەکەن (گومانی تێدا نیە ئەم پیشەوەرانە ئەم

پیشەیەیان نە كارێكی ئایینیە نەكارێكی زانستیە نەكارێكی یاساییە تەنها جۆرێكە لە فریودانی هاوڵاتی سادە و مەبەست لێی بەدەست هێنانی پارە و ناوبانگە).

٥- دابران و جیاكردنەوە: هەندێك لە خێزانەكان لەكاتی بوونی نەخۆشی دەرونی نەخۆشەكەیان لەژوورێكی تایبەت یان لە نهۆمێكی تایبەت جیادەكەنەوە لە ئەندامەكانی تر و بەچاوێكی سوك و بێنرخ تەماشای دەكەن ئەمەش وادەكات باری دەرونی نەخۆشەكە خراپتر و خراپتر ببێت.

٦- توندوتیژی: هەندێك خێزان بەو شێوازە خراپانەی سەرەوە ناوەستێت و لەو باوەڕەدایە بە توندوتیژی و ئازاردانی نەخۆش دەگاتە چارەسەر هەندێك كات وەك بەشێك لە نەشارەزایی و هەندێك كاتی تر بەهۆی نەمانی ئارامی وبوونی كێشەی خێزانیەوە.گەلێك شێوازی توندوتیژی بەكاردێنن (لێدان، بەستنەوە، بێبەشكردن، دابران، داخكردن، ....)

رۆلی ئەرێنی: خۆشبەختانە هەندێك خێزان ئاستی هۆشیاری و بەرپرسیارێتی هێندە بەرزە دەبێتە هۆكارێكی گرنگ بۆ چاكبونەوەی نەخۆشەكەیان

١- **سەلامەتی:** زۆرگرنگە خێزان پلانی سەلامەتی (سەیفتی پلان) بزانێت بە تایبەتی ئەگەر نەخۆش بیری خۆكوژی هەبوو. بەوەی سەرجەم ئەو كەرەستانەی كەمەترسی لەسەر ژیان دروست دەكەن بەدوور بگرێت لەدەستی نەخۆش (دەرمان، چەقۆ، هەر ئامێرێكی تیژ كە ئەگەری مەترسی هەبێت، دەمانجە، پەت، گوریس، لەچك، نەوت و سوتەمەنی، .)

بەجێنەهێشتنی نەخۆش بەتەنیا بۆ ئەوەی بواری ئەوەی نەبێت زیان بەخۆی بگەیەنێت بەرێگەیەك كە تۆ پەییت پێنەبردبێت یان بیرت بۆ شتی واناڕوات.

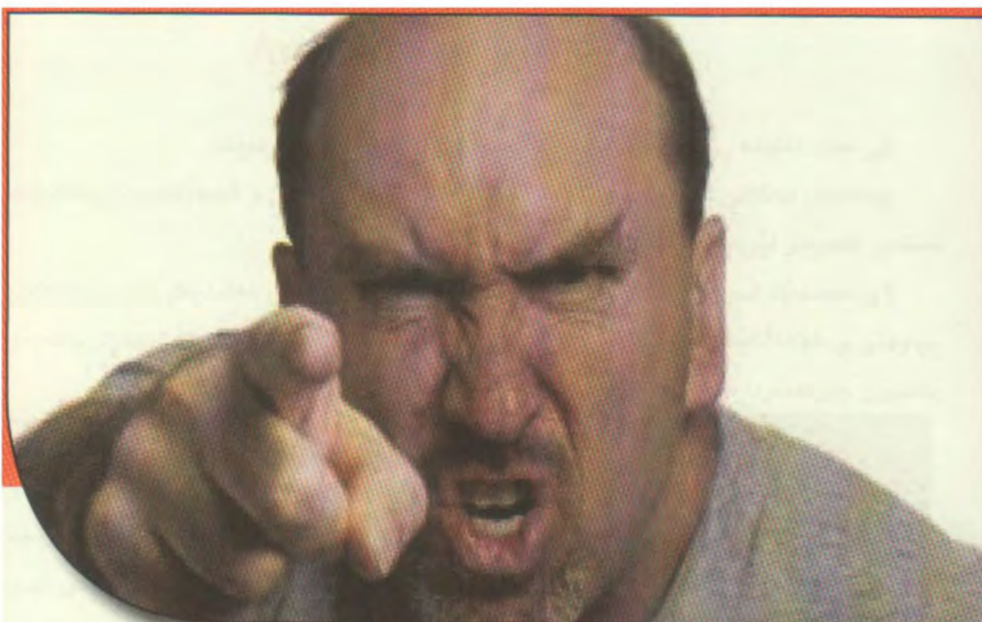
٢- **پاڵپشتی كردن:** بەوەی یارمەتی نەخۆش بدەیت بۆ ئەنجام گەیاندنی كارەكانی و پالپشتی كردنی و راستكردنەوەی بۆچوونە هەڵەكانی لەسەر خۆی و نەخۆشیەكەی.

هەروەها لە پرۆسەی پالپشتیدا دەتوانیت هاوبەشی نەخۆش بكەیت لە چالاكیەكانی گوێگرتن لە مۆسیقا، خوێندنەوە، ئامادەكرنی ژەمێك خواردن یان كاری هەویر، چوونە بازار بۆ بازاركردن یان گەران، سەیرانكردن، سەردانی كەسێكی نزیك.

٣- **هانــــدان:** بـەوەی لـەرێی چـیرۆکی واقعیـەوە یارمـەتی بـدەین زالبێـت بەسـەر گرفتەکانی و هەستی خۆبەکەم زانینی لادروست نەبێت.

٤- **هاوکاریکردن:** بەوەی کە کارئاسانی بۆ تاکی نەخۆش بکەیت نەك تەنها داوای ئەوەی لێبکەیت چیت دەوێ بۆتی بکەم؟ چونکە زۆرجار نەخۆش لەو کاتەدا نازانێت چی دەوێت؟ یان ئارەزووی ئاخاوتنی نیە تا داواکارییەکانی باس بکات؟ یان حەز ناکات ببێتە بارگرانی بەسەر ئەندامانی خێزان یان کەسوکارەوە بۆیە زۆرجار دەڵێت هیچم ناوێت. لەرووی زانستیەوە واباشترە هاوکاری تاك بکرێت بەوەی هەندێك کاری ماڵی بۆ جێبەجێ بکرێـت یـان لـەکاری فەرمانگـەیی هاوکـاری بکرێـت لەلایـەن هاوپیـشەکانیەوە یـان چالاکیەکی خۆبەخشانە (سەیران، چوونە بازار، کافتریا، سەردانی یەکتر ..... هتد). بۆ ئەوەی برێك لە فشار و ئەرکی سەرشانی کەم بکرێتەوە.

بێگومـان رۆڵـی خێـزان لـە نەخۆشـێکەوە بـۆ نەخۆشـێکی تـر و لـە نەخۆشـیەکەوە بـۆ نەخۆشیەکی تر و لەتەمەنە جیاوازەکان نەخۆشدا دەگۆرێت بەڵام ئەوەی گرنگە هەمیشەو هـەموکات خێـزان بەیـەکێك لـە پایـە گرنگـەکانی چارەسـەر دادەنرێـت و بـەبێ هاوکـاری راستەقینەی خێزان چارەسەری نەخۆشی دەرونی کارێکی گرانە.ناتوانرێت بەپێی پێویست پرۆسەی چارەسەر بەرەوپێش ببرێت.



بەشی بیست و یەکەم:

تورەبوون.
توندوتیژی.
توندوتیژی لەسەر بنەمای رەگەز.
خۆکوژی.
تورەیی لەگەورەکاندا

تورەیی لەگەورەکاندا
Anger in adulthood

کێ هەیە لەئێمە ڕۆژێك لەڕۆژان تورە نەبوبێت یان تورەیان نەکردبێت.

چەندمان لەکاتی تورەییدا دەتوانین کۆنترۆڵی خۆمان بکەین و قسەیەك یان ڕەفتارێك نەکەین کەدواتر لێی پەشیمان نەبین.

لای هەندێك تورەیی بەجۆرێك لەئازایەتی دادەنرێت و لای هەندێکی تر نیشانەی پیاوەتی و خۆهەڵکێشانە کەتاکێکی تورەیە و لای هەندێکی تر ڕەفتارێکی شەرمەزارییانەیەو بەشوێن چارەسەردا دەگەڕێت بۆی، لای هەندێکی تر نیشانەی بێدەستەڵاتیە.



هەندێك تورەبونەکەی لەناخی خۆیدا دەخواتەوە و ناتوانێت یان ڕێگەی نادرێت دەریبڕێت و هەندێکی تر بەهاوار و قیژە تورەییەکەی دەردەبڕێت و کەسانێك هەن بەووتەی نەشیاو و توندوتیژی و ئازاردانی خود یان بەرامبەر یان زیان گەیاندن بەکەرەستەی ناوماڵ تورەییەکەیان دەردەبرین.

کەسانێکیش هەن بەزیان گەیاندن بەسەروەت و سامانی گشتی (شکاندنی درەختی سەر شەقامەکان و وێستگەی پاسەکان و بەلوعەی تەوالێتەکان) تورەیی و ناڕەزایی خۆیان نیشان دەدەن.

هۆکاری تورەبون:

دەتوانین بڵێین دوو هۆکاری سەرەکی هەیە بۆ تورەبوون:

هۆکاری دەرەکی:

- قەرەباڵغی و گرفتی هاتوچۆ.
- پیس بوونی ژینگە و دەنگەدەنگی زۆر و بەرزبونەوەی پلەی گەرما.
- کێشەی خێزانی یان دارایی.

- فشاری کار و نەگونجاندن لەگەڵ ناوەندی کار.
- ستەم و زۆرداری لێکردن و نایەکسانی و نادادپەروەری لەبوارەکانی ژیاندا...هتد.

هۆکاری ناوەکی: پەیوەندی بەخودی تاکەوە هەیە وەکو

- بێخەوی بەهەر هۆکارێك بێت نەخۆشی یان ناخۆشی.
- برسێتی
- ئازار، هەر شوێنێکی جەستە ئازاری هەبێت دەبێتە هۆی بێزاری و هەندێکجار تورەیی.
- گرفتی سوڕی مانگانە، نەمانی سوڕی مانگانە (لەهەر تەمەنێکدا بێت ئەگەر ئەو نەمانە نەخواستراوبێت).
- نەخۆشی بەتایبەتی ئەگەر چارەسەری ئاسان نەبێت و درێژخایەن بێت و کاریگەری لەسەر شێوازی ژیان هەبێت و لەهەندێك بواردا چالاکی تاك سنوردار بکات.
- بەکارهێنانی ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکان یان هەوڵدان بۆ وازهێنان ئەگەر تاك ئالودەبێت.
- بونی حاڵەتێك یان نەخۆشییەکی دەرونی وەکو خەمۆکی ودڵەراوکێ و سکیزۆفرینیا.

نیشانەکانی تورەیی:

تاکەکان جیاوازن لەشێوازی دەربرینیان بۆ تورەیی بۆیە دەشێت هەندێك نیشانە لەتاکێکدا هەبێت و لەیەکێکی تردا نەبێت و بەپێی هۆکاری تورەبونەکە و شوێنی تورەبون و ئەو کەسەی لێی تورەدەبیت دەربڕینت بۆ تورەبون دەگۆڕێت.

ئاشکراترین نیشانەکان بریتین لە:

خێرا لێدانی دڵ و بەرزبونەوەی فشاری خوێن و سوربونەوە و هەناسە کورتیێ.

لەرزین، گرژبونی ماسولکەکان، عەرەقکردنەوە، ئاخاوتن بەدەنگی بەرز و رەخنەگرتن و قسەی نەشیاو و زیان گەیاندن بەخود یا بەدەوروبەرو خێرایی و توندوتیژی لەرەفتاردا.

بێدەنگی و خۆ بەدووورگرتن. گرفت لەنوستن و خواردن و پەیوەندی سێکسی.

به پێی شێوازی دەربرین تورەبوون دەکرێت بە پێنج جۆرەوە:

١- هەندێك تەنها لەناخی خۆیدا تورەییەکەی دەهێڵێتەوە و رەفتاری سلبیانەی دەبێت بەرامبەر بەژیان و ئاستی کار و چالاکی دادەبەزێت.

٢- هەندێك بەشێوەی زارەکی تورەییەکەیان دەردەبرن و دەنگ بەرزدەکەنەوە و هاوار دەکەن بەبێ ئەوەی وتەی نەشیاو بەکاربهێنن.

٣- لەهەندێکدا کۆنترۆڵی زارەکی خۆیان لەدەست دەدەن و وتەو ڕستەی نەشیاو بەکاردێنن کەدواتر ڕەنگە لێی پەشیمان بن یان سوربن لەسەر ڕەفتارەکەیان.

٤- کەسانێك هەن دەگەنە ئەو ئاستەی زیان بەخۆیان یان کەرەستەی شوێنەکە دەکەیەنن وەك پەرداخ شکاندن، کورسی شکاندن، شکاندنی ئاوێنە،... هتد.

٥- توندوتیژی نواندن بەرامبەر بەکەسانی تر، بریندار کردن یان تەنانەت تا ئاستی کوشتنی کەسێك یان زیاتر لە کەسێك.

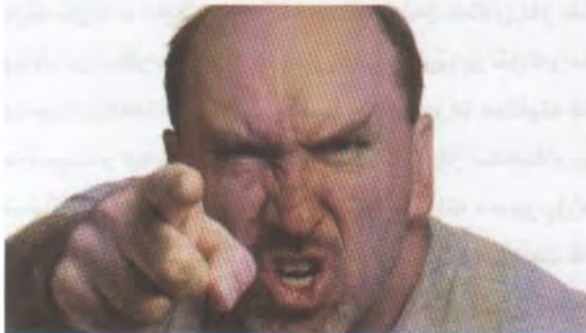
بۆ هەندێك زوو تورەدەبن و هەندێکی تر بە پێچەوانەوە؟

د. جێری دیڤینباتشەر پسپۆر لەبواری بەرێوەبردنی تورەیدا هۆکاری ئەم حاڵەتە بۆ سێ هۆکاری سەرەکی دەگەرێنێتەوە:

I. هۆکاری بۆماوە و فسیۆلۆجی.

II. تێروانینی تاك و خێزان بۆ تورەیی و پەروەردەکردنی تاك لەسەر ئەو شێوازە.

III. هۆکاری کۆمەڵایەتی و رۆشنبیری. هەندێك کۆمەڵگە بەشێوازێکی ئەرێنی دەروانێتە تاکی تورە ئەمەش وا دەکات تاك تورەبون بەشتێکی ئیجابی وەرگرێت و جاربەجار هەوڵبدات خێراتر و توندتر تورە ببێت.



چارەسەری تورەیی

زۆرێك لەئێمە ئەو گرفتەی هەیە ناتوانم خۆم کۆنترۆڵ بکەم. لەکاتی تورەییدا چی و کێم لەبەر دەستدا بێت زیانی پێدەگەیەنم، تەرو وشك پێکەوە دەسوتێنم، گەورەو بچوکیم لا نامێنێت.

گەلێك رێگە چارە هەیە بۆ تورەیی گرنگترینیان بریتین لە:

١- ڕاهێنانی خۆخاوکردنەوە:

لەڕێگەی هەناسەی قوڵ و بەهێواشی بەهۆی ناوپەنچکەوە چونکە هەناسەی خێرا و کورت لەڕێگەی سیەکانەوە ئارامیت پێنابەخشێت.

تێفروسماندن(ایحاء) بەهەندێك پەیڤ و وێنەی پەیڤ و وێنەی جوان و بیرەوەری خۆش و ئارام بەخش. دەبێت تاك پێشتر ئەم ڕاهێنانە بكات تاكو بتوانێت لەكاتی تووڕەییدا دوبارەی بكاتەوە.

٢- بونیادنانی هزری:

هەوڵبدە شێوازی بیركردنەوەت بگۆڕیت بۆ نمونە لەبری ئەوەی بڵێت (دەبێت ئەو شتەم دەستكەوێت) بۆ ئەوەی بڵێیت (هەوڵدەدەم ئەو شتەم دەستكەوێت). خۆت بپارێزە لەووشەی هەرگیز و قەت و بەهیچ جۆرێك، چونكە ئەو ووشانە كلیلی داخستنی چارەسەرەكانە و بوار نادەیت كەسانی تر هاوكاریت بكەن لەچارەسەردا.

دڵنیابە تووڕەبونت هیچ لەشتەكان ناگۆڕێت بەڵكو زیاتر ماندوت دەكات و گرفتەكان قوڵتر دەكاتەوە و ووزە و تواناكانت بەهەدەر دەبات. بۆ نمونە كاتێك منداڵەكەت بەبێ مەبەست كارێكی هەڵە دەكات وەكو ئەوەی شتێك بەتۆدا دەرژێنێت لەكاتی خۆئامادەكردنی بەیانیان بۆ چونە سەركار تۆ لەبەردەم دوو بژاردەی

یەكەم: خۆت لە منداڵەكە توڕە بكەیت و هەندێك قسەی نەشیاوی پێبڵێت ولەهەمان كاتدا برێك خۆت لە دایكی توڕە بكەیت كەبۆ ئەو شتەی لەو شوێنەدا داناوە كە منداڵەكە بیرژێت بەتۆدا و دواتر بچیت خۆت بگۆڕیت و بێزاری بۆ خۆت و منداڵ و خێزانەكەت دروست بكەیت هەموو ڕۆژەكەت بە بێزاری دەست پێكەیت و تا دەگەیتە شوێنی كارەكەت بەردەوام لەناخەوە هەڵچیت و لە ترافیكدا بەتوڕەیی لێخۆڕین بكەیت و بێزاری دەربڕیت و لەشوێنی كار نیشانەی بێزاری و توڕەییت پێوەدیاربێت واتە هەموو ڕۆژەكەت بە نەرێنی دەست پێكەیت.

دووەم: خۆت پۆزشێك بۆ منداڵەكە بێنیتەوە و بڵێت قەیناكە هیچ نیە ئێستا چارەسەری دەكەم و خۆم دەگۆڕم جارێكیتر بە ئاگابە لەوەی خۆت یان كەسێكی تر نارەحەت نەكەی.

٣- چارەسەری گرفت:

هەموو تووڕەبونێك هۆكارێكی ئاشكرا یان شاراوەی هەیە بەپێی هۆكارەكەی دەتوانین ڕێگاچارە یان گەلێك ڕێگاچارە دابنێین بەڵام گرنگ ئەوەیە ئێمە لەو باوەڕەدا بین كەهیچ گرفتێك نیە چارەی نەبێت و هەمیشە هەوڵدان بۆ چارەسەر لەهێشتنەوەی گرفتەكان بەكەڵكە بویی باشترە.

٤- هونەری پەیوەندی و بەردەوام بوون:

تاك لەكاتی توڕەیدا تەنها گوێ لەكورتەی بابەتەكان دەگرێت و بڕیاری خۆی دەدات لەكاتێكدا واباشە خۆمان ڕابێنین برێك گوێ لەدرێژەی هۆكارەكان بگرین تاكو بڕیاری دروست بدەین.

٥- **گاڵتەجاری:**

هەندێکجار وا پێویست دەکات کاتێك بابەتێك زۆر بێزارت دەکات بەهەندێك نوکتە و قۆشمەبازی و گاڵتەجاری هەستی خۆت دەربریت تاکو هێندە فشارت بۆ دروست نەبێت بەڵام ئەمە نابێت تاکە رێگە بێت بەڵکو سەرەتایەکە بۆ ئەوەی خۆت بەدوور بگریت لەتورەیی و پاشان رێگا چارەی گونجاو بۆ حاڵەتەکە دیاری دەکەیت.

٦- **گۆرینی ژینگە:**

بەیەکێك لەتەکنیکە گرنگ و سەرکەوتوەکان دادەنرێت بەتایبەتی لەسەرەتای تورەبوندا بەوەی ئەو شوێنە بەجێ بهێلیت و یان خۆت بەچالاکیەکی ترەوە سەرقاڵ بکەیت بۆ ماوەیەك لەگرفتەکە خۆت بەدوور بگریت و دواتر بەشوێن چارەسەردا بگەرێیت.

٧- **پشودان بۆ ماوەیەك:**

هەریەك لەئێمە بەهۆی فشاری بەردەوامی کار و ماڵ و سەرقاڵیەکانی ژیانەوە هەست بەماندوێتی دەکات ئەگەری تورەبونی زووتر دەبێت بۆیە واباشە تاك ماوەیەك بۆ پشوو دابنێت وەکو ئەوەی هەفتەی زیاتر لەرۆژێك پشو بەخۆی بدات یان رۆژانە ماوەی چەند خولەکێك دابنێت بۆ بەخۆدا چونەوە بەتایبەتی کاتێك لەئەرکی دەرەوە دەگەرێیتەوە بۆ ماڵەوە بریاری ئەوەت دابێت کەچوویتەوە بۆ ماڵەوە بۆ ماوەی (١٠ – ١٥) خولەك هیچ نەکەیت جگە لەپشودان بەتایبەتی خانمان تاکو شەکەتی و ماندوێتی دەرەوە بەتورەبوون لەمنداڵەکەت دەرنەبریت.

٨- **سەردانی پزیشك و چارەسازی دەرونی** بۆ چارەسەرکردنی هۆکار تورەبون بەتایبەتی ئەگەر هۆکارەکەی پەیوەندی بەنەخۆشی دەرونی یان گرفتی خێزانیەوە هەبێت.

توندوتیژی
Aggression

دیاردەی توندوتیژی بۆتە سیمایەکی بەرچاوی کۆمەڵگەی نویّ و ڕۆژانە لەڕێگەی هەواڵەکانەوە دیمەن یا هەواڵی توندوتیژی لەچەندەها ناوچەی جیهاندا بەرچاودەکەوێت و دەیبیستین.

ئەمە ئەوانەی کەباس دەکرێن و کامێرای پەیامنێرەکان بەفریای دەکەون و هەواڵەکان دەیگەیەنن، ئەوانەی کەباس ناکرێت ولەژێرپەردەی دەستەڵاتدا ڕوودەدەن زۆر لەوە زیاترە کەباس دەکرێت بەتایبەتی لەوڵاتانی جیهانی سێ.

بریتییە لەهەر ڕەفتارێك کەمەبەست پێی ئازار گەیاندن بێت بەبەرامبەر چ بەشێوەی جەستەیی یا دەرونی، لەڕێگەی کردار بێت یا گوفتار.

توندوتیژی دوو جۆری هەیە :

١- توندوتیژی کاریگەری : (aggression affective)

بەهۆی ورووژاندنی ترسناکی دەرەکی یا ناوەکی ڕوودەدات و دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لەکۆئەندامی دەماری خۆیی (ئۆتۆنۆمی) و پاشان دەبێتە گۆڕانکاری لەلێدانی دڵ و پەستانی خوێن و هەناسە...... هتد

٢- توندوتیژی دڕندەیی: (aggression predatory)



ئەم جۆرە بەوە جیا دەکرێتەوە کەسەکە هەڵدەستێت بەدانانی پیلان و جیبەجێکردنی بۆ مەبەست و ئامانجێکی دیاریکراو و هەست بەکاریگەری توندوتیژیەکە ناکات واتە گۆڕانکاری سۆزداری تێدا روونادات و ئەم جۆرە کەسانە پێویستیان بەدابڕانی سۆزداری هەیە.

هۆكارەكانی توندوتیژی:

١)بە پێی تیۆری شیكارەدەروونی ﴿ فرۆید ﴿ (Psychoanalytic Theory):

مرۆڤ لەناخیدا دوو غەریزە هەیە كۆنترۆڵی توندوتیژی دەكەن یەكەمیان بەناوی ئیرۆس Eros) (كەغەریزەی بونیادنان و بەخشینە دووەمیان ساناتۆسە) Thanatos) كەغەریزەی لەناوبردن و كاولكارییە. هەركاتێك غەریزەی دووەم بەسەر یەكەمدا زاڵ بێت ئەوا كەسەكە هەوڵی كاولكارانەی دەبێت و بەپێی میكانیزمی بەرگری ئاراستە گۆڕین (Defense Mechanism-Displacement) ئەو كردارە كاولكاریانە لەناخیەوە دەگوازێتەوە بۆدەرەوە هەوڵی تێكدان و ئازاردانی دەوروبەر دەدات.

٢) بە پێی تیۆری فێربوونی كۆمەڵایەتی: (Social Learning Theory)

بەبۆچونی ئەم تیۆرە تاك لەئەنجامی سەیر كردن و چاودێری كردنی ڕەفتاری توندەوە فێری توندوتیژی دەبێت و پەیوەندی بەغەریزەوە نییە.

بۆسەلماندنی بۆچوونەكانیشیان پشت بەو توێژینەوانە دەبەستن كەئەنجام دراوە دەربارەی سەیركردنی توندوتیژی (ڕاستەقینە یان فیلم كارتۆن) كەدەبێتە هۆی زیاد بوونی ڕەفتاری توندوتیژی لەو كەسانەی سەیری ئەم جۆرە توندوتیژیانە دەكەن و هەوڵی دووبارە ولاسایی كردنەوەی دەدەن.

هەروەها تێبینی كراوە ئەوانەی كەیارییە توندوتیژەكان دەكەن خاوەن بۆچون و هەستێكی توندن و لەڕووی كۆمەڵایەتییەوە كەمتر یارمەتی دەوروبەر دەدەن، بۆیە دارشتنی بەرنامەكانی تەلەفزیۆن بەشێوەیەكی هۆشمەندانە كارێكی زۆر گرنگە ئەگەر مەبەست لێی كەم كردنەوەی توندوتیژی بێت لای منالْ و خێزان.

لێرەدا دەبێت تێبینی ئەوە بكەین كەمێینە كەمتر حەز لەكاری توندوتیژی دەكات و كەمتر لاسایی ئەو ڕەفتارانە دەكاتەوە، ڕەنگە هۆكەشی ئەوە بێت كەپاڵەوانانی توندوتیژی زۆربەیان نێرینەن هەرچەندە بەم دواییە لەهەندێك فلیمدا پاڵەوانە توندوتیژەكان خانمانن!.

٣) هۆكاری كۆمەڵایەتی:

▪ **ڕووخان (احباط): (Frustration)**

گەورەترین هاندەر بۆ كاری توندوتیژی بریتییە لەڕووخان بەتایبەتی كەهەست بكەیت ئەو كارەی بەرامبەرت دەكرێت نایاسایی و ناڕاستە و ستەمی تێدایە، مەرج نییە هەمیشەو

هەموو كاتێك رووخان ببێتە هـۆی توندوتیـژی بـەڵكو هەنـدێكجار دەبێتە حاڵـەتی قبوڵكردنی واقیع هەندێكجار وازهێنان لـەكارو نـەمانی دڵسۆزی، خـەمۆكی و بێ هیوابوون لـەگۆڕانكاری باروودۆخ كەهەموو ئەمانە كاریگەری كۆمەڵایەتی كوشندەیان هەیە.

▪ ئازاردان:

جەستەیی بێت یان دەرونی ﴿هەندێكجار ئازاردانی دەرونی زۆر لەئازاردانی جەستەیی كاریگەر ترو بەئێش ترە﴾

▪ ڕاگەیاندن:

بەتایبەتی ڕاگەیاندنی بینـراو ﴿تەلـەفزیۆن و سـەتەلایت﴾ بەهەردووئاستەكەی (ناوخۆ و جیهـانی) چـونكە زیـاتر كاریگـەرترە و بینـەری زیـاترە ڕەنگـە لـەنێوان نابینایانیـشدا! "بەشێوەیەكی دوور لەبەرپرسیـارێتی بگـرە گێـرە شێوێنانە بەرنامـەكانیان پـەخش دەكـەن، لەپیشاندانی دیمەنی توندوتیژی ڕاستەقینە و فیلمی ئەكشن.

▪ یارییە كۆمپیوتەرییەكان:

ئـەو یارییانـەی توندوتیـژی تێدایـە و هەنـدێك یـاری بەرامبـەر كوشـتنی هـەر كەسـێك چەندەها خاڵت دەداتێ پاش تەواو بوونی یارییەكە منداڵ شانازی بەوەوە دەكات كەچەندەها خەڵكی كوشتوە گواستنەوەی ئەم هەستەش بۆ جیهانی واقیع و لاسایی كردنەوەی كارێكی زۆر زەحمەت نییە.

٤) ژینگە:

❖ **پیس بوونی ژینگە**: بەتایبـەتی لەشارە گەورەكاندا دەبێتە هـۆی زیاتر تـوڕەیی و توندوتیژی وەك لەو ناوچانای كەخاوەن ژینگەیەكی خاوێنن.

❖ **دەنگەدەنگ**: دەنگی بەرزو ناخۆش زۆرجار دەبێتە هۆی توندوتیژی زیاتر.

❖ **قەرەباڵغی**: هەمان كاریگەری هەیە.

❖ **كـەش و هـەوای گـەرم**: بـەرز بوونـەوەی پلـەی گـەرما هـەتاكو پلەیـەكی دیاری كراو دەبێتـە هـۆی بێتاقـەتی وتـوڕەیی و توندوتیـژی كـەپاش ئـەو پلەیـە كاریگـەری پێـچەوانەی دەبێت.

هەڵوێست و شوێن:

❖ لـەكاتی ئەنجامـدانی ئـەو یارییانـەی كێشمەكێـشی تێدایـە وەكـو تـۆپی پـێ و بۆكسێن.

❖ دیمـەنی سێكسی بـەپێی دیمەنەكە دەگۆڕێت ئەگـەر تـەنها دیمـەنی كەسانی رووت بێت ﴿بێپۆشاك﴾ ئەوە توندوتیژی كەم دەبێتەوە، دیمەنی دووان لەكاتی كاری سێكسی دا

توندوتیژی زیاد دەكات. لەڕێگەی ڕاگەیاندنەوە دەیەها، سەدەها كەناڵ هەیە بەشێوەیەكی بەردەوام دیمەنی سێكسی جۆراو جۆر نیشان دەدات.

❖ ئازار: بوونی ئازار بەهەر هۆیەك بێت دەبێتە توندوتیژی و توڕەیی بەرامبەر هۆكاری ئازارەكە هەندێكجار بەرامبەر ئەو كەسانەش كەهیچ پەیوەندیان بەدروست بوونی ئازارەكەوە نییە.

٥) هۆكاری بایۆلۆجی:

ء- **پەركەم:** هەندێكجار لەكاتی یان پاش پەركەم لێهاتن كەسەكە بڕێك ڕەفتاری توندی دەبێت.

ب – **ئاستی هۆرمۆنی ئەندرۆجین:** هەندێك توێژینەوە باس لەپەیوەندی نێوان ئاستی بەرزی ئەم هۆرمۆنەو ڕەفتاری شەڕەنگیزانە دەكەن.

ج – **خواردنەوەی مەی** دەبێتە هۆی توندوتیژی لەڕێگەی كەمبوونەوەی ئاستی هەڵسەنگاندن و سەرهەڵدانی ڕەفتارو گوتاری نەشیاو.

د – **بەكارهێنانی هەندێك دەرمان:** وەكو ئەمفیتامین و كۆكاین و فنسایكلدین.

ه – **قۆناغی پێش سوڕی مانگانە** لەژناندا دەبێتە هۆی فشاری دەرونی و جەستەیی، هەروەها ئەگەری توندوتیژی زیاتر دەكات.

و – بەشێوەیەكی گشتی توندوتیژی لەپیاواندا زیاترە وەك لەژنان بەتایبەتی لەتەمەنی نێوان (١٦- ٢٥)ساڵی دا.

٦) هۆكاری بۆماوە:

❖ بەپێی زیاتر لەتوێژینەوەیەك توندوتیژی لەدووانەی یەك هێلكەدا زیاترە وەك لەدووانەی دوو هێلكە.

❖ لەهەندێك خێزاندا زیاترە وەك لەهەندێكی تر.

❖ ناتەواوی لەژمارەی كرۆمۆسۆمەكاندا ﴿بۆنمونە نەخۆشی كلاین فلتەر سندرۆم (XYY٤٧) بەوە جیا دەكرێتەوە كەسەكە خاوەنی (٢٢) جووت لەشە كرۆمۆسۆمە لەگەڵ یەك كرۆمۆسۆمی مێینە و دووكرۆمۆسۆمی نێرینە﴾ كەسەكە باڵای بەرزە، ئاستی ژیری نزمە، زیبكەی هەیە، خاوەنی ڕەفتاری شەڕەنگیزانەیە.

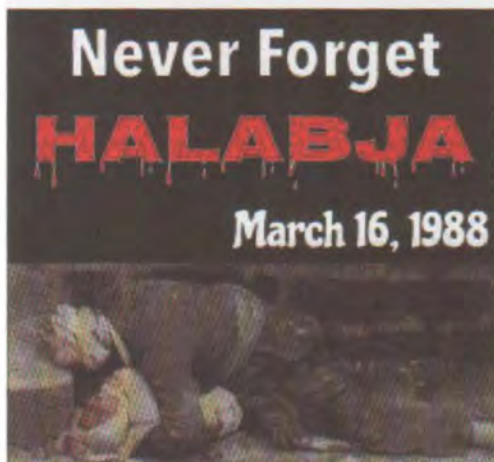
هەندێك سەرژمێری جیهانی سەبارەت بەتوندوتیژی:

سالآنە لەئەمەریکا زیاتر لە (١,٥) ملیۆن تاوانی توندوتیژی لەکوشتن و فڕاندن و دزیکردن و شەر کردن تۆماردەکرێت. زیاتر لە (٩٠,٠٠٠) حاڵەتی فڕاندنی مێینە تۆماردەکرێت کەئەمە تەنها (١٥٪) حاڵەتەکانن ئەوانی تر تۆمارناکرێن لەبەرهۆیەك یا هۆیەکی تر ﴿ کەزیاتر پەیوەندی بەسوك تەماشا کردنی قوربانییەکەوە هەیە لەلایەن دەزگاکانی پۆلیس و کارمەندانی نەخۆشخانە و ئەندامانی خێزان و هاوڕێیانی قوربانییەکە﴾.

بەشێوەیەکی بەردەوام نزیکەی (١٨) ملیۆن ئەمەریکی دەناڵێنن بەهۆی بوونی فشارە دەرونیەکانی پەیوەندیدار بەتاوان.

لەساڵی (١٩٩٥) پۆلیس لەبەریتانیا و ویلزدا زیاتر لە (٥) ملیۆن حاڵەتی تاوانی تۆمارکردووە.

لەماوەی شەڕی هەشت ساڵەی (عێراق –ئێراندا) ژمارەی کوژراو وبریندارو بێسەروشوێنەکان بەزیاتر لە (١) ملیۆن هاولآتی مەزەنەدەکرێت. لەماوەیەکی کورتدا لە (١٩٨٨/٣/١٦) دا لەهەڵەبجە زیاتر لە (٥,٠٠٠) هاولآتی کوژران و نزیکەی (١٠,٠٠٠) ی تریش برینداربوون، لەساڵی (٢٠٠٣) تاکو ئێستا ژمارەی قوربانیانی ناوەڕاست و باشوری عێراق بەسەدەها هەزار کەس مەزەندە دەکرێت. لە رووداوەکانی ساڵی (٢٠١٤) بە هاتنی رێکخراوی داعش بۆ زیاتر لەشارێکی عێراق ژمارەی قوربانیەکان نەك بۆ ئێستا بۆ هەتا هەتا بە نەزانراوی دەمێنێتەوە لەبەر نەبوونی داتای دروست و گۆڕە بەکۆمەڵەکان تا ئێستا هەڵدانەوەیان بەردەوامە و دەیەها گۆڕی تریش هەر بە هەڵنەدراوی دەمێنێتەوە.



ژمارەی قوربانیەکانی سوریا لەماوەی جەنگی ناوخۆی چەند ساڵە (٢٠١٢ – تا ئێستا) ناتوانرێت بزانرێت ئەمە قوربانیە جەستەییەکانی ناوخۆ بەلآم ئاوارەبوون و هەڵهەتانی سەدەها هەزار کەس و بێسەروشوێنبونیان و بەکارهێنانی هەندێکیان لەلایەن باندەکانی بازرگانی بەمرۆڤ وەك لەشفرۆشی یان

بازرگانی کردن بە ئەندامەکانی جەستەوە ئەو داتایانە هەرگیز نازانرێت.

لەمێژووی جەنگی جیهانی یەکەم و دووەم و ئەو هەموو شەڕانەی لەنێوان وولاتەکاندا دەکرێت و ئەو شەرە ناوخۆییانەی بەردەوام لەناوچە جیاجیاکاندا هەیە کەس ناتوانێت قوربانیەکانی بەتەواوی بزانێت.

چۆن پێشبینی توندوتیژی بکەین؛

هەرچەندە زۆر زەحمەتە پێشبینی ئەوە بکەیت چ کەسێك توندوتیژ دەردەچێت و ئەگەری زیان گەیاندنی بەخۆیی و دەوروبەری تا چ ڕادەیەکە بەڵام هەندێك سیما هەن دەتوانن تاڕادەیەك ئەو ئەگەرە ڕۆشن بکەن، گرنگترینیان بریتییە لە:

- بوونی قوربانی (تاکەکە خۆی بەستەم لێکراو بزانێت).
- بوونی نەخشەو پیلان بۆ زیان گەیاندن.
- بوونی چەك و تەقەمەنی بەبێ هۆیەکی پێویست.
- پێشتر ڕەفتاری توندوتیژی نواندبێت.
- ئارەزوو کردن بەتەماشا کردنی توندوتیژی و چێژ وەرگرتن لێی.
- لاوازی لایەنی سۆزداری و کۆمەڵایەتی.
- ڕق لێبونەوە لەدەسەلات.
- بەمنداڵی خراپ ڕەفتاری لەگەڵدا کرابێت و سزا درابێت.
- نەمانی گەرم و گوڕی لەپەیوەندییەکانی خێزاندا.
- لەدەستدانی دایك یا باوك لەتەمەنی منداڵیدا.
- بەکارهێنانی توندوتیژی بەرامبەر گیانداران.
- لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل بەخێرایی و بەشێوەیەکی هەڵەشە.

چارەسەر؛

١- دروستکردنی ژینگەیەکی ئارام لەماڵ و قوتابخانە و فەرمانگە و... هتد.

٢- **ڕۆڵی دەسـتەلات:** پێویستە زیاتر دیموکراسییانە بێت و بواری ڕادەربڕین بداتە تاکەکانی کۆمەڵ و بەشێوەیەکی واقیعیانە مامەلە لەگەڵ کێشەکاندا بکات و بایەخی تایبەت بداتە منداڵ و لاوان و هاندانی بەهرەکانیان.

٣- **خۆبەتاڵ كردنەوە:** ڕێگە بدرێت ئەو ئارەزووە توندوتیژییەی لەتاكدا هەیە بەشێوەیەكی تر دەربببڕێت كەزیانی نەبێت، واتە لەبوارێكەوە بۆ بوارێكی تر. دەبێت ئەوەش بزانین كەهەندێكجار خۆبەتاڵ كردنەوە دەبێتە هۆی توندوتیژی زیاتر.

٤- هاندان بەوەی بەرامبەر بەو,رهێنانی لەهەر ڕەفتارێكی توندوتیژ هەندێك دەسكەوتی بدەیتێ یان بەرامبەر جێبەجێكردنی هەر ڕەفتارێكی خواستراو پاداشت بدرێتەوە.

٥- **سزادان:** بەسزادانی كەسی توندوتیژ بەشێوەیەك لەشێوەكان (بەند كردن، بێبەش كردن لەخواردن، ڕێگرتن لەشتێك كەپێویستی پێی بێت). دەبێت سزا لەئاستی تاواندا بێت نەك زۆر توند یان زۆر لاواز.

٦- هەست كردن بەئازاری بەرامبەر لەكاتی توندوتیژی دا، تاك هەست بەئازاری قوربانیەكەی ناكات بەڵام ئەگەر دواتر دیمەنەكانی نیشان بدرێت ڕەنگە هەست بەئازارەكانیان بكات و لەئایندەدا كەمتر توندبێت.

٧- بەكارهێنانی دەرمان كەزیاتر لەجۆرێك بەكاردەهێنرێت و هەریەكەیان بەبڕو شێوەی دیاری كراو.

٨- ڕۆڵی ڕاگەیاندن: ڕاگەیاندن ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لەپەروەردەكردن و پێگەیاندنی تاكەكانی كۆمەڵ، لەڕۆژگارێكی وەك ئەمڕۆدا ڕۆڵی لەجاران زیاترە چونكە ماوەی ئەو كاتانەی هەر یەك لەئێمە لەبەردەم شاشەی تەلەفزیۆن و هۆكانی ڕاگەیاندندا بەسەری دەبەین چەند هێندەی ئەو كاتانەیە كەلەگەڵ ئەندامانی خێزاندا بەسەری دەبەین.

بۆیە بونی ڕاگەیاندنێكی بەرپرس و خەم خۆر كارێكی زۆر گرنگە بۆكەمكردنەوەی توندوتیژی و پێگەیاندنی كۆمەڵە تاكێكی ڕۆشنبیرو ئاشتی خواز.

توندوتیژی لەسەر بنەمای ڕەگەز
Gender base violence

بەپێی نەتەوە یەکگرتووەکان هەر کارێکی توند بەهۆی جیاوازی ڕەگەزیەوە ببێتە هۆی یان ڕەنگە ببێتە هۆی ئازار یان نارەحەتی بۆ مێینە، لە رووی جەستەیی یان سێکسی یان دەرونی لە نێوانیاندا هەرەشەکردن بەکردنی ئەو کارانە یان بێبەشکردنی زۆردارانەی لە ئازادییەکان، لە ژیانی گشتی یان تایبەتیدا روبدات.

جۆرەکانی توندوتیژی:

یەکەم: توندوتیژی جەستەیی: لە سەرجەم جۆرەکانی تر زیاتر رودەدات یان تۆماردەکرێت، گرنگترین شێوازەکانی بریتیە لە:

- زلە لێدان.
- قژراکێشان.
- پیاکێشان.
- دەست بادان.
- گازگرتن.
- پالپێوەنان.
- بریندارکردن بەچەقۆ یان فیشەك هەر ئامێریکی تیژی تر.
- هەندێکجار هێندە توند دەبێت دەبێتە هۆی گیان لەدەستدان بەهۆی خنکاندن، بەکارهێنانی دەمانچە یان هەر چەکێکی تر بۆ کوشتن



دووەم: توندوتیژی دەرونی و سۆزداری: هەر کردارێك ببێتە هۆی ئازاری دەرونی بەبێ ئەوەی زیانی

جەستەیی لێبکەوێتەوە وەکو
○ووتەی نەشیاو.
○ناوناتۆرە.
○ پشتگوێخستن.
○ڕێزنەگرتن.
○بەدگومانی.
○لۆمەکردنی بێ بنەما.
○ ترساندن.
○سوکایەتی پێکردن.

سێیەم: توندوتیژی سێکسی:

○پەیوەندی سێکسی لەگەڵ تاکی بەرامبەردا لەژێر ترس و هەرەشەلێکردن.
○ بەکارهێنانی زاراوەی نەشیاوی سێکسی بۆ تاکی بەرامبەر.
○پشتگوێخستنی سێکسی بەبێ هۆیەکی دیار.
○ناچارکردنی بە شێوازێکی پەیوەندی سێکسی کەمێینە حەزی پێنەکات.

چوارەم: توندوتیژی پیشەیی:

○ناچارکردنی بەکارێك کەئارەزووی ناکات.
○ ڕێگرتن لە کارکردن،
○ کەمتر پارە پێدانی بەرامبەر بە هەمان کار.
○دەستگرتن بە سەر داهات و سامان و بەشە میراتی.
○لێسەندنەوە و دەستگرتن بەسەر موڵك و کەرەستەی تایبەتی و موچەکەی.

پێنجەم: توندوتیژی پیشەیی:

○ ڕێگرتن لەکارکردن.
○ کەمتر پارە پێدانی بەرامبەر بەهەمان کار.
○ناچارکردنی بەکارێك کەئارەزووی ناکات
○دەستگرتن بە سەر داهات و سامان و بەشە میراتی.
○لێسەندنەوە و دەستگرتن بەسەر موڵك و کەرەستەی تایبەتی و موچەکەی.

شەشەم: توندوتیژی کۆمەڵایەتی:



- ڕێگرتن لەسەردانی کەسوکار و هاوڕێکانی.
- ڕێگرتن لەپەیوەندیکردن بە جیهانی دەرەوە، ڕێگرتن لەبڕیاردان.
- ڕێگرتن لەئاخاوتن.
- جیاوازی کردن و نادادپەروەری لەنێوان منداڵی نێر و مێ.
- ڕێگرتن لەخوێندن.

هەندێك سەرژمێری

بەپێی توێژینەوەیەك کەرێکخراوی تەندروستی جیهانی و کۆلیژی لەندەن بۆ کاروباری تەندروستی پێی هەستاون لە(٨٠) وولاتدا: (٣٥٪) خانمان ڕوبەروی توندوتیژی جەستەیی یان سێکسی بونەوەنەتەوە.

بەپێی توێژینەوەیەك کەرێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان پێی هەستاوە لە ساڵی (٢٠١٢) ئەم ڕاستیانە دەخاتە ڕوو:

٥٠٪ کوژرانی ژنان لەلایەن خۆشەویست یان ئەندامێکی خێزانەوەیە. بەلام (٥٪) بۆ پیاوان.

٦٧٪ وولاتانی جیهان یاسایان هەیە بۆتوندوتیژی خێزانی و لە ٣٣٪ وولاتان توندوتیژی خێزانی سزای نیە.

٥٥٪ ژنان لە وولاتانی یەکێتی ئەوروپا بەرەو ڕووی دەستدرێژی سێکسی بونەتەوە دوای تەمەنی (١٥) ساڵی.

١٣٣ ملیۆن مێینە خەتەنەی بۆ کراوە.

٧٠٠ ملیۆن مێینە لە خوار تەمەنی (١٨) ساڵیەوە شویان کردووە نزیکەی ٢٣٣ ملیۆنیان لە خوار ١٥ ساڵیەوە بوون. هەژاری هۆکارێکە ئەم ئەگەرە (٢,٥) هێندە زیاد دەکات.

ماکەکانی توندوتیژی خێزانی:

ئـەو حاڵەتـە دەرونـی و جەسـتەییانەی لەتوندوتیـژی خێزانـی دەکەونـەوە بـۆ حاڵـەتی توندوتیـژی گـشتیش ڕاسـتە و جیاوازییـەکی ئـەوتۆی نیـە بـەڵام ڕەنگـە لەرێـژەی توشـبوون بەهەندێك حاڵەت زیاد یان کەم بکات، گرنگترین ئەو حاڵەتانەش بریتین لە:

١- خەمۆکی.

٢- دڵەڕاوکێ.

٣- ترس.

٤- بێخەوی و خەوی ناخۆش و خەوی پچڕپچڕ.

٥- گرفتـی خـواردن وەکـو نـەمانی ئـارەزووی خـواردن و گرفتـی کۆئەنـدامی هـەرس و دڵتێکەڵهاتن و ڕشانەوە و ئازاری ناوسك، هەندێکجار فرەخۆری و هەڵەشەیی لەخواردن.

٦- بیر و هەوڵ و پلان و ڕەفتاری خۆکوژی.

٧- بەنابردنەبەر مادەی هۆشبەر و ئەلکحول.

٨- زەبری کورت خایەن.

٩- زەبری پاش فشار.

١٠- گرفتـی سێکـسی: سـاردی سێکـسی و تـرس لـە سـێکس و نـەمانی ئـارەزووی سێکسی و هەندێك کات ناپاکی سێکسی وەك تۆڵەیەك لەبەرانبەر.

١١- بڕینـی زەبـری دووەمـی: لـەڕێی لۆمـەکردنی لەلایـەن کەسـانی تـرەوە وشـکاندنی لەسـەر ئـەو ڕەفتـارە یـان بێـدەنگبوونی لـەو توندوتیژیـەی بەرانبـەریکراوە، هەندێکجار تـەنها ڕەفتارەکەی دەبینرێت و کەس باس لەو هۆکارانە ناکات کەبونەتە هۆی ئەو ڕەفتارە.

١٢- زوهان (سایکۆسس).

خـــۆکوژی
Suicide

مێژووی خۆکوشتن:

خۆکوشـتن لوتکـەی تراجیـدیای مرۆڤایـەتی. بەدرێـژایی مێـژووی مرۆڤایـەتی ڕەگـی داکوتیـوە لـەلای هـۆزە هندییـەکانی ئەمـەریکای بـاکور جێـی شـانازییە خزمـەتکارو دیلـەکان خۆیـان بکـوژن پـاش مردنـی سـەرۆکەکەیان. هـەروەها لەئەمـەریکای ناوەڕاسـت پـاش مردنـی سـەرۆك خێـل، وا پێویـست دەکـات خێـزان وخـزم و هاوڕێیـانی سـەرۆك خۆیـان بکـوژن. ئـەم شێوازی خۆکوشـتنە لای هەنـدێك هـۆزی هیندسـتانیش بـاوبووە تـاکو سـاڵی (١٩٤٠) پـاش مردنی پیاو ژنەکەی وەکو وەفایەك لەکاتی مەراسیمی بەخاك سپاردندا خۆی دەکوشت.

لـەژاپۆن خۆکوشـتنی (کامیکـازی) بـاوە کـەتاك لـەپێناوی ڕزگـار کردنـی ژیـانی خەڵکیـدا خـۆی بـەخت دەکـات بۆنمونـە لـەئابی (١٩٤٥) داوای خۆبەخشیان کـرد بـۆ سـواربونی بۆمبی گەورە (تۆربید) بـۆ لـەناوبردنی کەشـتی و ژێـر دەریاییـەکانی دوژمنـان ژمـارەی خۆبەخشـەکان گەیشتە (١٢٢٨) خۆبـەخش وتوانیـان (٢٨) کەشـتی ئەمـەریکی نـوقم بکـەن و زیـان بـە(٢٨٠) کەشتی تر بگەیەنن.

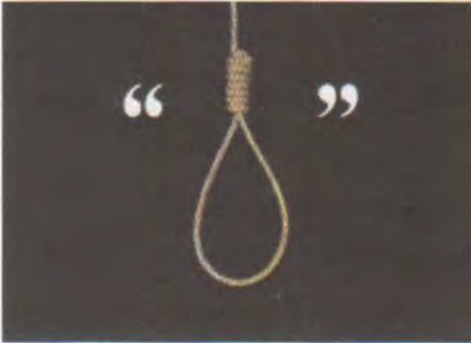
جـۆرێکی تـر لەخۆکوشـتن بریتییـە لەخۆکوشـتنی بیرەوەریانـە کەمێژوەکـەی دەگەڕێتـەوە بۆئەفسانەی (سامورای) کەبەدرێـژایی تەمـەنی لـەپاڵ درەختێکـدا دەژیـا پـاش ووشـك بـوونی درەختەکە بڕیاریدا خۆی بکوژێت تاکو گیانی لەگەڵ درەختەکەدا یـەك بگرێـت و پێکـەوە بژین هەمان جۆری خۆکوشتن لەهەندێك لـەهۆزەکانی ئەسـکیمۆدا هەیـە ئـەویش بـەخواردنی خۆڵی سەر گۆڕی مردووەکە تاکو دەمرن بەنیازی یەکگرتن.

ڕەفتاری خۆکوشتن دەکرێت بە پێنج ئاست:

١- **بـیری خۆکوشـتن:** تـاك بەشـێوەیەکی ڕاسـتەوخۆ یـان ناڕاسـتەوخۆ بیر لـەوە دەکاتـەوە کەخۆی بکوژێت بەڵام ڕەفتاری خۆکوشتنی نییە.

٢- **هەرەشە کـردن بەخۆکوشـتن:** لەڕێگـەی قسەکردن یـان نوسـینەوە هەڕەشـەی خۆکوشتن دەکات بەڵام بەکردەوە هیچ ناکات.

٣- **ڕەفتــاری خۆکــوژی:** هەڵدەسـتێت بەهەنـدێك ڕەفتـار دڵنیایـە نابێتـە هـۆی مـردن وەکـو خواردنی بڕێك دەرمان کەزیاترە لەبری چارەسەر بەڵام ناگاتە ئاستی خۆکوشتن.



٤- **هەوڵی خۆکوشتن:** زیان بەخۆی دەگەیەنێت دەشێت ببێتە هۆی برینی بچوك یان گەورە. وەکو بریندارکردنی چەند شوێنێکی خۆی.

٥- **خۆکوشتنی تەواوەتی:** کەسەکە بەتەواوی کۆتایی بەژیانی خۆی دێنێت بەهەر ڕێگەیەك بێت سوتان، دەرمان خواردن، بەکارهێنانی دەمانچە، خۆخستنە خوارەوە لەشوێنێکی بەرز... هتد.

گەمەی خۆکوشتن: هەڵدەستێت بەخواردنی بڕێك دەرمان کەدەگاتە ئاستی بکوژی بەڵام دڵنیایە یەکێك فریای دەکەوێت پێش ئەوەی بمرێت، ئەگەر کەسێك فریای نەکەوێت دەبێتە هۆی مردن.

خۆکوشتنی درێژ خایەن: بریتییە لەخۆکوشتن لەڕێگەی بەکارهێنانی مەی و جگەرە کێشان و ئالوودەبوون بەبەکارهێنانی دەرمان.

خۆکوشتنی بەکۆمەڵ: لەم حاڵەتەدا کۆمەڵە کەسێك پێکەوە هەڵدەستن بەخۆکوشتن وەکو ئەو هۆزە ئۆغەندییەی لەسەر مەزهەبی کاسۆلیك بوون لەڕێگەی قەشە ﴿ جۆزێف کیبۆتبیرد ﴾ وایان دەزانی لەبەرواری (١٩٩٩/١٢/٣١) قیامەت هەڵئەسێت واپێویست دەکات خۆیان ئامادە بکەن بۆ بەهەشت. لەمارسی (٢٠٠٠) دا هەمان گروپ (٥٣٠) جەستەی مردویان لەیەکێك لەکەنیسەکانی (کانونجو) دۆزرایەوە و پاشان گۆڕی بەکۆمەڵی تر دۆزرایەوە تاکو ژمارەیان گەیشتە زیاتر لە (١٠٠٠) خۆکوژ.

لەساڵی (١٩٧٨) دا لەشوێن کەوتوانی (جیم جونز) (٩١٨) کەسیان خۆیان کوشت بەمادەی سیانید.

هۆکارە ترسناکەکانی خۆکوشتن:

بێگومان ئەگەری خۆکوشتن لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازی هەیە و کۆمەڵێك هۆکار هەن ئەگەری ئەم ترسناکییە زیاد یان کەم دەکەن، گرنگترینیان بریتییەلە:

١- **ڕەگەز:** هەوڵی خۆکوشتن لەمێینەدا زیاترە وەك لەنێرینە بەڕێژەی سێ هێندە، خۆکوشتنی تەواوەتی لەنێرینەدا زیاترە وەك لەمێینە بەڕێژەی چوار هێندە.

٢- **تەمەن:** لەهەمووتەمەنێکدا ڕوودەدات، هەرزەکاری و سەرەتای لاوێتی ترسناکترین قۆناغن، هەروەها لەدوای تەمەنی (٦٥ساڵی) ئەگەری خۆکوشتن زۆر زیاد دەکات بەتایبەتی لەو پیرانەی کەبەتەنیا دەژین ونەخۆشی درێژخایەنیان هەیەو لەڕابردووی خۆیان ڕازی نین و ئومێدیان بەئایندە نەماوە.

هیچ تەمەنێك لەدیاردەی خۆکوشتن بەدەرنییە بۆ نمونە لەساڵی (١٩٨٥) لەوولایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا (٢٧٨) منداڵ لەنێوان تەمەنی (٥ - ١٤) ساڵی خۆیان کوشتوە. بەپێی توێژینەوەیەك کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی پێی هەستاوە لە (٨١) وولات و ناوچەدا، بۆ منداڵانی تەمەن (١٠ - ١٤) ساڵی. بەبەراورد کاری لەنێوان دوو دەیەدا (١٩٩٠ - ١٩٩٩) و (٢٠٠٠ - ٢٠٠٩) ئاماژە بەوە دەدات ڕێژەی خۆکوشتن لەنێوان نێرینەدا برێك کەمی کردووە (١,٦١ بۆ ١,٥٢) بۆ هەر (١٠٠,٠٠٠) کەس بەڵام لە مێینەدا برێك زیادی کردووە لە (٠,٨٥ بۆ ٠,٩٤) بۆ هەر_ ١٠٠,٠٠٠) کەس.

٣- **ئایین:** گومانی تێدا نییە سەرجەم ئایینەکان پەیامی ژیانیان پێیەو دژی خۆکوشتنن بەپێی ئایینی هندۆسییەکان ئەوەی دەمرێت تەنها لاشەیە، گیان نامرێت.

لەتەوراتدا باس لەوە دەکات کەخوا مرۆڤی ئازاد کردوە بۆهەڵبژاردن لەنێوان خواردنی بەری درەختی نەمری و بەری درەختی زانیاری بۆ زانینی چاکە وخراپە لەگەڵیدا مردن و بەرپرسیارێتی مرۆڤیش زانیاری هەڵبژارد.

لەمەسیحیەتدا باس لەوە دەکات کەهەڵبژاردنی ئەم درەختە هەرەمەکی نەبووە، بەڵکو پێویستیەکی بابەتیانە بووە چونکە مرۆڤ پێویستی بەئازادییەو ئازادیش ئەگەری گوناه کردن دروست دەکات وگوناه کردنیش بنەمایە بۆ مردن بۆیە دەبێت مرۆڤ کار بکات بۆلەناو بردنی گوناهەکانی لەڕێگەی لەناوبردنی مردنەوە.

لەئیسلامدا باس لەحەتمیەتی مردن دەکات و هەموو نەفسێك دەبێت بمرێت هەموو مردنێك بەفرمانی خواوەندە و خۆکوشتنیش گوناهێکی گەورەیە. لەقورئاندا لەسورەتی (النساء ئایەتی ژمارە ٢٩) ﴿ ولاتقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيما﴾ واتە خۆتان مەکوژن خوا بەبەزەییە بەرامبەرتان.

بەپێی ئەو سەرژمێریانەی کەدورکایم تۆماری کردوون ڕێژەی خۆکوشتن لەکاسۆلیك دا کەمترە وەك لەپرۆتستانت بۆنمونە:

ڕێژەی خۆکوشتن لەئیتالیادا (١,٧ کەس) , لەئێرلەندا (٢,٣ کەس) لەئیسپانیا (٠,٩ کەس) بۆ هەر (١٠٠,٠٠٠کەس) لەم وولاتانەدا مەزهەبی کاسۆلیك باڵا دەستە و لەسوێد

ڕێژەی خۆکوشتن (١٧,٨ کەس) , لەفەرەنسا (١٥,٨ کەس) لەدانیمارك (٢٣,٣ کەس) ە بۆهەر (١٠٠,٠٠٠ کەس) لەم وولاتانەدا مەزهەبی پرۆتستانت باڵا دەستە هۆی ئەمەش دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی مەزهەبی پرۆتستانت تاڕادەیەکی زیاتر ڕێگە بەئازادی تاك و فکر دەدات. هەندێکی تر هۆکارەکەی دەگەڕێنێتەوە بۆ بوونی حاڵەتی دانپێدانانی گوناە کردن لای کاسۆلیك کەوا لەتاك دەکات تاڕادەیەکی کەمتر هەست بەگوناە بکات. ئەوەش تێبینی دەکرێت لەنێوان برواداراندا کەمترە وەك لەبێ بروایان.

خشتەی ڕێژەی خۆکوشتن لە هەندێك وولات بۆ هەر (١٠٠,٠٠٠) هاوڵاتی بە پێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی.

	وولات	نێر	مێ	کۆی گشتی	ساڵ
١	لیتوانیا	٥٥,٩	٩,١	٣٠,٧	٢٠٠٨
٢	روسیا	٦١,٣	١٠,٣	٣٥,١	٢٠٠٣
٣	کازاخستان	٥١,٠	٨,٩	٢٩,٢	٢٠٠٣
٤	ژاپۆن	٣٥,٦	١٢,٨	٢٤	٢٠٠٤
٥	کوریای باشور	٣٢,٥	١٥,٠	٢٣,٨	٢٠٠٤
٦	ئۆکرانیا	٤٣,٠	٧,٣	٢٣,٨	٢٠٠٤
٧	فنلەندا	٣١,٧	٩,٤	٢٠,٣	٢٠٠٤
٨	فەرەنسا	٢٧,٥	٩,١	١٨,٠	٢٠٠٣
٩	سویسرا	٢٣,٧	١١,٣	١٧,٤	٢٠٠٤
١٠	ئۆرگوای	٢٤,٥	٦,٤	١٥,١	٢٠٠١
١١	کوبا	٢٠,٣	٦,٦	١٣,٥	٢٠٠٤
١٢	سوید	١٩,٥	٧,١	١٣,٢	٢٠٠٢
١٣	ئەڵمانیا	١٩,٧	٦,٦	١٣,٠	٢٠٠٤
١٤	کەنەدا	١٨,٣	٥,٠	١١,٦	٢٠٠٢
١٥	ئەرجەنتین	١٤,١	٣,٥	٨,٧	٢٠٠٣

خشتەی هەندێك وولاتی عەرەب رێژەی خۆكوشتن بۆ هەر (١٠٠,٠٠٠) هاولاتی بۆ سالی (٢٠١٦)

	وولات	رێژە بۆ هەر ١٠٠,٠٠٠ هاولاتی
١	سودان	١٧,٢
٢	سومالٚ	١٦,٩
٣	مەغریب	٥,٣
٤	قەتەر	٤,٦
٥	یەمەن	٣,٧
٦	ئیمارات	٢,٣
٧	مۆریتانیا	٢,٩
٨	تونس	٢,٤
٩	ئۆردون	٢
١٠	جەزائیر	١,٩
١١	لیبیا	١,٨
١٢	میسر هەروەها عێراق	١,٧
١٣	میرنشینی عومان	١
١٤	میرنشینی سعودیە	٠,٤

بەپێی ئامارەكانی كوردستان رێكخراوی یەكێتی پیاوان ئاماژە بە خۆكوشتنی (٣٠٧) نێرینە دەكات لەماوەی (٥) سالدا واتە نزیكەی سالی (٦١) كەس، ئامارەكانی بەرێوەبەرایەتی گشتی بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی دژی ژنان لەدوا راپۆرتی سالانەیدا تایبەت بە ئامار و كاروچالاكیەكاندا ئەم داتایانە دەخاتە روو سالی ٢٠١٥ (٦٤) حالەتی



خۆكوشتن، سالی ٢٠١٦ (٧٤) حالەتی خۆكوشتن.

٤- **باری خێزانی:** لەتاکی رەبەندا زیاترە وەك لەخاوەن خێزان بەدوو هێندە و لەژن و پیاوی تەڵاق دراودا زیاترە وەك لەرەبەن.

٥- **وەرزی ساڵ:** زۆربەی حاڵەتەکانی خۆکوشتن لەوەرزی بەهاردا ڕوودەدەن، لەلایەکی ترەوە نەبوونی تیشکی خۆر دەبێتە هۆی خەمۆکی و ئەگەری زیاتری خۆکوشتن بۆیە لەناوچە تاریکەکان کەزستانیان درێژە وەکو وولاتانی سکەندەنافیاو بەشێك لەئەلاسکا ڕێژەی خۆکوشتن زیاترە.

٦- **کۆمەلایەتی و ئابووری:** لەهەندێك کۆمەڵگەدا (وەکو ژاپۆن) خۆکوشتن بەجۆرێك لەئازایەتی دادەنرێت بۆ چارەسەرکردنی هەندێك کێشە، لەکاتی هەڵکشان و داکشانی ئابووریدا ڕێژەی خۆکوشتن زۆرتر دەبێت و ئەوەی جێی سەرسورمانە سەرمایەی زۆر و خۆش گوزەرانی باڵا کاریگەری پێچەوانەی هەیە وەکو هەژاری و کەم دەرامەتی لێدێت، بەپێی هەندێك توێژینەوە ڕێژەی بەرزی خۆکوشتن لەهەندێك وولات دەگەڕێننەوە بۆگەلێك هۆکار یەکێك لەوانە خۆش گوزەرانی و رەفاهییەتە کەبەهۆیەوە تاك هەست بەبەتاڵی دەکات و بێزاردەبێت لەژیانێکی ڕێکوپێك و شادمان (خۆکوشتنی بێزاری). دورکایم دەڵێ: هەر کاتێك یاساکانی وولات ناوەکی بوون و هاووڵاتی نەیدەزانی لەئایندەدا چی ڕوودەدات ئەگەری زیان گەیاندن بەخۆ زۆر دەبێت.

٧- **باری سیاسی:** سستمی وولات ئەگەر دکتاتۆریانە بێ و ستەم لەهاوولاتیان بکات وا لەتاکەکان بکات توشی بێ ئومێدی ببن وئاسۆی ئایندەیان لاروون نەبێت و نیشتمان بەبەندیخانەیەکی گەورە ببینن و ڕێی رادەربرینی ئازادیان نەداتێ بێگومان گروپ و کۆمەڵی جیاجیا پەیدا دەبن تاکەکان بەئاقارێکی تردا دەبەن و چەمکی مردن و خۆکوشتنی لا ئاسان دەکەن لەژێر کۆمەڵێك ناوی رازاوەدا پەیمانی گەورە وچەوریان دەدەنێ وبەرامبەر دۆزەخی میری بەهەشتیان بۆ ساز دەدەن چ لەم دنیا یان لەودنیا!!

٨- **جۆری پیشە:** هەموو جۆرە پیشەیەك بڕێك ترسناکی هەیە و بێکاری لەهەمووی خراپترە وتێبینی کراوە ڕێژەی خۆکوشتن لەنێوان خاوەن پیشە بەرزەکاندا کەبەرپرسیارێتیان گەورەترە و تایبەتمەندی کارەکەیان وادەخوازێت شێوازێکی تایبەتیان هەبێت لەژیاندا ئەگەری خۆکوشتنیان زیاترە لەخەڵکانی تر بۆ نمونە لە پزیشکانی ڤێتێرنەری و ددانددا زیاترە وەك لەپیشەکانی تر.

٩- **نەخۆشییە دەروونییەکان:** گومانی تێدا نییە کەپەیوەندییەکی ئاشکرا هەیە لەنێوان نەخۆشییە دەروونیەکان و خۆکوشتندا:

▪ **خەمۆکی:** لە (٣٠٪ - ٧٠٪) خۆکوشتنەکان پەیوەندی هەیە بەخەمۆکییەوەو سەرەتای چاکبوونەوە بەقۆناغێکی ترسناك دادەنرێت بۆیە دەبێت زۆر وریابین لەکاتی چارەسەردا زانیاری تەواو بەکەسوکاری نەخۆشەکە بڵێین.

▪ **سکیتزۆفرینیا:** لەماوەی (١٠) ساڵی یەکەمی نەخۆشییەکەدا نزیکەی (١٠٪) یان هەوڵی خۆکوشتن دەدات و لەنێوان ئەمانیشدا (٧٥٪) رەبەنن.

▪ **دڵەڕاوکێ:** بەنزیکەی (٢٠٪) ی هەوڵە سەرنەکەوتووەکانی خۆکوشتن دادەنرێت.

▪ ئەو کەسانەی خاوەن کەسایەتییەکی دژە کۆمەڵن (٥٪) یان هەوڵی خۆکوشتن دەدەن.

▪ ئەوانەی لەسەر مەی خواردنەوە راهاتوون (١٥٪) هەوڵی خۆکوشتن دەدەن. لە (٨٠٪) ئەمانەش نێرینەن.

سالانە لەوولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا نزیکەی (٣٠٠,٠٠٠) کەس دەمرن بەهۆی خۆکوشتنەوە واتە هەر (٢٠) خولەك یەکێك خۆی دەکوژێت.

بە پێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی سالانە نزیکەی یەك ملیۆن هاوڵاتی خۆدەکوژن.

هۆی خۆکوشتن:

١- **هۆکاری کۆمەڵایەتی:** بەپێی ﴿ دورکایم ﴾ ئەوکەسانە دەکات بەسێ کۆمەڵەوە

❖ خۆکوشتنی خۆویستن (ئەنانی): ئەو کەسانەن کەپەیوەندیان بەکۆمەڵەوە لاوازە و سەر بەهیچ کۆمەڵێك نین بۆیە ڕێژەی خۆکوشتن لەنێوان کەسانی رەبەندا زیاترە وەك لەخێزاندار و لەشاردا زیاترە وەك لەلادێ، خێزانی خاوەن منداڵ پارێزراوترە وەك لەخێزانی بێ منداڵ.

❖ **خۆکوشتنی خۆبەختکردن:** ئەو کەسانەن کەپەیوەندیان بەکۆمەڵەوە زۆر توندەو ئامادەن لەپێناوی خەڵکیدا یان لەپێناوی سەرکەوتنی بۆچوونەکانیان خۆیان بەخت بکەن وەکو جەنگاوەرەکانی ژاپۆن کاتێك دژی ئەمەریکا دەجەنگان و لەمێژووی تازەشدا گروپی (حماس و جیهاد) سەر بەهەمان کۆمەڵن.

❖ **خۆکوشتنی گێرە شوێنی:** ئەو کەسانەن کەپەیوەندیان جێگیر نییە وناتوانن لەکاتی گۆڕانکارییەکاندا خۆیان بگونجێنن خێرا وورە بەردەدەن و دەشێت خۆیان بکوژن.

لەکۆمەڵگەی کوردیدا بەهۆی ئەو نائومێدییەی توشی تاك دەبێت بەتایبەتی مێینە لەهەڵبژاردنی هاوسەری ژیانییدا زۆرجار لەلایەن کەسوکارەوە بەزۆر بەشوو دەدرێت یان دەدرێت بەیەکێك کەخۆشی ناوێت یان لەتەمەندا بەباوك یا باپیری کچەکە دەشێت، وا لەمێینە

دەكات پەنا بباتە بەر خۆكوشتن بەهەر ڕێگەیەك بێت، ئەمە لەلایەكەوە بەكارەساتێكی گەورە دەژمێردرێت بۆتاك و خێزان و كۆمەڵگە بەڵام لەلایەكی ترەوە عەشقی ئافرەتی كورد بۆ ژیان و دڵسۆزی بۆخۆشەویستەكەی نیشان دەدات. بێگومان ئەمە هاندانێك نیە بۆ خۆكوشتن بەڵكو خوێندنەوەیەكی ترە بۆ خۆكوژی.

٢- **هۆكاری دەروونی:** بەپێی ﴿ فرۆید ﴾ لەناخی تاكدا دوو غەریزە هەیە یەكەمیان غەریزەی بونیاد نانە پێی دەڵێن (ئیرۆس) دووەمیان غەریزەی لەناو بردنەو پێی دەڵێن (ساناتۆس) هەر كاتێك دووەمیان زاڵبێت بەسەر ڕەفتاری تاكدا ئەو كەسە ڕەفتاری گێرە شوێنانەی دەبێت و لەهەندێك حاڵەتدا تاك لەبری ئەوەی توندوتیژییەكەی ئاڕاستەی دەرەوە بكات ئاڕاستەی ناخی خۆی دەكات و زیان بەخۆی دەگەیەنێت. ئەوەی ئاماژەی ووتنە فرۆید لەژیانی خۆییدا تەنها یەك حاڵەتی خۆكوشتنی وەسف كردوە.

٣- هۆكاری بایۆلۆجی:



❖ كەمی ئاستی پێنج هایدرۆكسی ئیندۆل ئەمینۆ ئەسید لەكۆی (١٦) توێژینەوە (١١) یان ئاماژە بەوە دەكەن كەپەیوەندییەكی ئاشكرا هەیە لەنێوان كەمی ئاستی ئەم مادەیەو ڕەفتاری خۆكوژی.

❖ **بۆماوە:** خۆكوشتن لەنێوان هەندێك خێزاندا زیاترە وەك لەهەندێكی تر، هەروەها لەدووانەی یەك هێلكەدا زیاترە وەك لەدووانەی دووهێلكە بەڕێژەی شەش هێندە.

پەیوەندی نێوان جگەرەكێشان وخۆكوشتن چیە؟

بەپێی توێژینەوەیەك لە (گۆڤاری ئەمەریكی بۆ نەخۆشییە دەرونیەكان) لە (نیسانی ٢٠٠٣) دا لاپەرە (٧٧٣- ٧٧٩) دا بلاّو كراوەتەوە, لەسەر (٣٤٧) نەخۆش كراوە

(١٧٥) یان نەخۆشی خەمۆكیان هەبووە

(١٢٧) یان نەخۆشی سكیتزۆفرینیا

(٤٥) نەخۆشی تر

تێبینی كراوە كەسانی جگەرە كێش زیاتر بیری خۆكوژی وهەوڵی خۆكوشتنیان هەیە وەك لەكەسانی جگەرە نەكێش هەروەها ڕێژەی توندوتیژی لەنێوان جگەرە كێشاندا زیاترە.

ڕێگاكانی خۆكوشتن:

لەم خشتەیەدا گرنگترین ڕێگاكان نوسراوە بۆیە مەرج نیە كۆی ڕێژەی سەدی بكاتە سەدا سەد.

شێوازی خۆكوشتن لە نێرینەدا	ڕێگاكان بەرێژەی سەدی
خنكاندن	٪٣٨
ژەهراوی بوون بەبەكارهێنانی دەرمان	٪٢٥
خۆفڕێدان(هەڵدان) لەشوێنی بەرزەوە	٪١٣
ژەهراوی بوون بەمادەی یەكانە ئۆكسیدی كاربۆن	٪٩
شێوازی خۆكوشتن لە مێینەدا	ڕێگاكان بە ڕێژەی سەدی
ژەهراوی بوون بەبەكارهێنانی دەرمان	٪٤٢
خۆخنكاندن	٪٢٢
خۆفڕێدان لەشوێنی بەرزەوە	٪١٣
خۆفڕێدانە ناو ئاو	٪٨

وەك دەبینین ئەو ڕێگایانەی كەتوندترە لەلایەن نێرینەوە زیاتر بەكاردێت. بەڵام لەكۆمەڵگەی خۆماندا مێینە زیاتر پەنادەباتە بەر خۆسوتاندن كەهۆی سەرەكی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئاسانی دەست كەوتنی نەوت زۆر جار هۆیەكەشی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی كێشەی كۆمەڵایەتی. ئەوەشمان بیر نەچێت كەخۆسوتاندن مەرج نییە زۆرینەی حاڵەتەكان بێت چونكە بەكارهێنانی دەرمان ڕێژەیەكی بەرچاو پێك دێنێت بەڵام لەبەرئەوەی خۆسوتاندن ماكەكانی دەمێنێتەوەو زیاتر هاووڵاتیان ئاگاداری دەبن و دەزگاكانی ڕاگەیاندن زیاتر لەسەری دەدوێن وادێتە بەرچاو لەهەمووڕێگەكانی تر زیاتر بێت یان هەندێكجار تاكە ڕێگە بێت.!

چارەسەر:

بەپێی حاڵەتەكە دەگۆڕێت هەرلەوەی هەندێك نەخۆش پێویستی بەخەواندن هەیە لەنەخۆشخانە چارەسەری گونجاوی بۆبكرێت هەندێكی تر دەتوانرێت تەنها لەڕێگەی كلینیكەوە چارەسەری بۆبكرێت بەپێی ئەو پێنج ئاستەی كەباسمان كرد بۆ ڕەفتاری خۆكوژی بەشێوەیەكی گشتی دەتوانین ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بكەین

١- خەواندنی لەنەخۆشخانە.

٢- بەکارهێنانی دەرمان بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییەکەی ئەگەر نەخۆش بوو دەبێت ئەوە بزانین کەپێویستە دەرمان بەبڕێکی کەم بدەینە نەخۆش و ئاگاداری کەسوکاری نەخۆش بکەین خۆیان دەرمانەکەی بدەنێ و دەرمان لای نەخۆش دانەنرێت. هەروەها لەهەندێک حاڵەتدا وەکو سەرەتای چاك بوونەوە لەنەخۆشی خەمۆکی کاتێکی ترسناکە بۆ هەوڵی خۆکوشتن چونکە دەشێت ئەو پلانەی نەخۆش داینابوو بۆ خۆکوشتن لەکاتی نەخۆشییەکەدا نەتوانێت جێبەجێی بکات بەهۆی کەمی توانابوو پاشان لەو کاتەدا کەبڕێك هێزی بۆ دەگەڕێتەوە هەڵدەستێت بەجێبەجێ کردنی.

٣- چاودێری کردنی نەخۆش: ئەگەر لەنەخۆشخانە بوو لەلایەن پزیشك و کارمەندانی تەندروستی و یاوەری نەخۆشەوە. پشکنینی نەخۆش و لێسەندنی هەرئامێرێك مەترسی لەسەر گیانی نەخۆش پەیدا بکات وەکو چەقۆ و دەرنەفیز و دەرمان. هتد.

ئەگەر لەماڵەوەش بوو لەلایەن کەسوکاری نەخۆشەوە، بەجێ نەهێشتنی نەخۆش بەتەنیا لەژوورێکدا و دوورخستنەوەی هەر شتێك ئەگەری بەکارهێنانی هەبێت لەلایەن نەخۆشەوە بۆخۆکوشتن وەکوچەقۆ یا هەرئامێریکی تیژی ترو گوریس و نەوت وسەرچاوەی ئاگرو دەرمان و.... هتد.

٤- رۆڵی گرنگی توێژەرەوەی کۆمەڵایەتی لەکاتی چارەسەردا ئەگەر بەهۆی کێشەی کۆمەڵایەتییەوە هەوڵی خۆکوشتن بدات. لەکۆمەڵگەی خۆماندا ئەمە رێژەیەکی بەرچاوی حاڵەتەکان پێك دێنێت.

٥- رۆڵی گرنگی چارەسازی دەرونی لەکاتی چارەسەردا، بەتایبەتی ئەگەر هۆکاری خۆکوشتنەکە بگەڕێتەوە بۆ بوونی ئەو نەخۆشیانەی کەدەتوانرێت لەڕێگەی چارەسازی دەرونییەوە سودی پێ بگەیەنرێت.

٦- بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆ چارەسەر کردنی هەندێك حاڵەتی تایبەت لەبەکارهێنانی دەرمان باشترەو ئەنجامی خێراتری دەبێت.

دوانزە خاڵی گرنگ زەنگی خۆکوشتن لێدەدات:

١- بوونی پلانێکی روون سەبارەت بەخۆکوشتن (بیر کردنەوە لێی یان گفتوگۆکردن) سەبارەت بەو بابەتە.

٢- هەستان بەو چالاکیانەی ئاماژە بەخشن بۆخۆکوژی وەکو ماڵئاوایی کردن و نوسینی وەسیەت نامە و داواکردن لەهاوڕێیەکی یان یەکێك لەئەندامانی ماڵەوە بۆ ئەوەی بیشۆن.

٣ – بوونی دیاردەی خۆکوژی لەو خێزانەدا یان هاوڕێیەکی بەم نزیکانە خۆی کوشتبێت.

٤ – بوونی کەرەسەی خۆکوشتن لەماڵدا وەکو دەمانچە و بڕێکی زۆر دەرمان.

٥ – ئالودەبێت لەسەر بەکارهێنانی دەرمان و مادەهۆشبەرەکان.

٦ – لەدەست دانی کەسوکار بەتایبەتی کەسوکاری پلەیەك , لەدەست دانی سەروەت و سامان و کاروپیشە.... هتد.

٧ – نەخۆش بەتەنیا بژی یان گۆشەگیر بێت.

٨ – خەمۆکی کەهاوەڵ بێت لەگەڵ بیٔ ئومێدی باوەڕنەبوون بەچاك بوونەوە.

٩ – بونی هەلوەسەی بیستن کەفرمانی خراپ بەنەخۆش بدات.

١٠ – تازە لەنەخۆشخانەی دەرونی چارەسەری بۆکرابێت و نێردرابێتە ماڵەوە.

١١ – دڵەراوکیٔ بەهەموو جۆرەکانییەوە ئەگەری خۆکوشتن زیاد دەکات.

١٢ – هەست کردنی پزیشك بەحاڵەتی نەخۆش سەرەڕای ئەوەی نەخۆش دەیڵێت یان دەیکات ئەگەر ئەو هەستەت بۆ دروست بوو نەخۆش بەنیازی خۆکوشتنە دەبێت کاری پێویستی بۆبکەیت و لەگەڵ کەسوکاری نەخۆشدا گفتوگۆبکەیت.

پەیامەکانی مرۆڤ کەئاماژەن بەخۆکوشتن:

دوو جۆری سەرەکیمان هەیە زارەکی و نازارەکی کەهەر یەکەیان دەکرێت بەدوو جۆری ترەوە.

١) پەیامی ڕاستەوخۆی زارەکی:

بەشێوەی ڕاستەوخۆ بەچواردەور دەڵێت ﴿خۆم دەکوژم – فلان شتم بۆ نەکەن خۆم دەکوژم – لەداخی تۆ خۆم دەکوژم﴾

٢) پەیامی ناڕاستەوخۆی زارەکی:

ماوەیەك پیشْ هەوڵی خۆکوشتن چەند ووتەیەك دەردەبرێت کەئاماژەن بەبێزاری و نائومێدی وەکو ﴿ کەی ئەمە ژیانە، مردن خۆشترە لەژیان، ئەگەر جارێکی تر یەکمان بینییەوە﴾

٣) پەیامی ڕاستەوخۆی نازارەکی:

بەشێوازی کرداری ئاماژە دەدات بەچواردەوری کەبەنیازی خۆکوشتنە وەکو پەیداکردنی ﴿ چەك، کۆکردنەوەی حەب، کڕین و پەیداکردنی مادەی ژەهراوی، ئامادەکردنی نەوت یا بەنزین.... هتد ﴾

٤) پەیامی ناڕاستەوخۆی نازارەکی:

ماوەیەك پێش هەوڵی خۆکوشتن هەڵدەستێت بەرێکخستنی شتە تایبەتیەکانی خۆی وەکو شتی ناوماڵ، قەرزدانەوە یان بەخشینی شتەکانی خۆی.

پێشتر کەسێکی گۆشەگیربووە بەڵام لەو ماوەیەدا سەردانی زۆربەی خزم و کەسوکار و هاوڕێکانی دەکات، وەکو خواحافیزی کردنێك لێیان.



بەشی بیست و دووەم:
نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دەمار

- پــــەرکـــــــەم.
- لەرزۆکی.
- سەرئێشە.
- سەراسێ.
- خەڵەفاندن.
- ئیفلیجی مێشك.
- شێرپەنجە.
- هەوکردنی پەردەکانی مێشك
- ئاوبەندی سەر.

پەرکــــــــــەم
Epilepsy

پەرکەم بریتیە لەچەند فێیەك کەدووبارە و چەند بارە دەبێتەوە.

فێ بریتیە لەگۆڕانکاری لەکارەبایی خانەکانی مێشکدا.

واتە فێ روداني حاڵەتەکەیە و پەرکەم بریتیە لەنەخۆشییەکە. مەرج نیە هەر کەسێك فێیلێهات توشی پەرکەم ببێت چونکە دەشێت هۆی فێلێهاتنەکە کاتی بێت و حاڵەتەکە دووبارە نەبێتەوە.

نزیکەی لە (١٪) ی هاولاّتیان نەخۆشی پەرکەمیان هەیە، نزیکەی لە (٥٪) ی هاولاّتیان فێیان هەیە.

گەشکە: بریتیە لەو فێیەی لەکاتی تا لێهاتندا رودەدات، زیاتر لەمنداڵدا رودەدات.

پۆلێنکردن:

یەکەم: ئەوانەی بورانەوەی تەواوەتیان لەگەڵدایە واتە لەهۆشخۆدەچن:

١- **پەرکەمی گشتی واتە رەقبون و لەرزین و لەهۆشخۆچوون.**

ئەم جۆرە لەهەموو جۆرەکانی تر باوترە و دەکرێت بەپێنج قۆناغەوە:

I. **پـێش نەوبەکـە:** چەند کاژێرێك بۆ چەند ڕۆژێك پێش روداني نەوبەکە تاك هەست بەنارەحەتی دەکات.

II. **ئۆرا:** چەند چرکەیەك بۆ چەند خولەکێك پێش نەوبەکە تاك هەست بەنارەحەتی دەکات لەگەدەیدا یان هەلوەسەی بۆنکردنی دەبێت یان پەلهاویشتن.

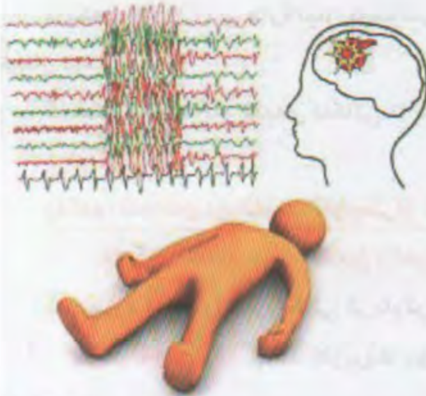
III. **رەقبـوون:** پەلەکانی سەرەوە دەنوشتێنەوەو دەنوسێن بەلەشەوە، پەلەکانی خوارەوە درێژدەبنــەوە و رەپــدەبن، ماســولکەکانی بــۆری هەناســە گــرژدەبن و دەنگێکـی ترسـناك هاوشێوەی گریان دروست دەبێت بەهۆی هاتنە دەرەوەی هەوای سیەکان، شین بونەوەی لێو و کەفچنینی دەم. لەهۆشخۆچوون. ماوەی (١٠ – ٣٠) چرکە دەخایەنێت.

IV. **راوەشـاندن:** جوڵەی خێرایـی پەلـەکان و سـەر، تونـد بـوونی ددانـەکان لەسـەر یـەکتر کەدەبێتە هۆی بریندابوونی هەرشتێك بکەوێتە نێوانیان زمان یان لێو، خۆتەڕکردن. ماوەی (١– ٥) خولەك دەخایەنێت

٧. **پاش فێ:** بێهۆشی قوڵ، خاوبونەوەی پەلەکان، سەر ئێشە، تێکەڵکردن لەناسینەوەی کەس و شوێن و کاتدا، توندوتیژی (بەکەمی). ئەم قۆناغە دەشێت چەند خولەکێك بۆ چەند کاژێرێك بخایەنێت.

٢- **کەوتن:** بۆ ماوەیەکی کورت دەبورێتەوە و هەڵدەسێتەوە ڕەنگە ئەندامانی خێزان هەستی پێنەکەن تەنانەت خۆیشی هەستی پێنەکات. زۆرجار چرکەیەك یان ڕەنگە کەمتریش بخایەنێت.

٣- **پتت ماڵ:** ئەم جۆرەیان زیاتر لەمنداڵ و هەرزەکاردا هەیە لەکاتی نەوبەکەدا تاك لەچالاکی دەوەستێت و چاوی ئەبڵەق دەبێت و ڕەنگە چاوی بەرەو سەرەوە بڕوات واتە سپێنەی چاوی بەدەردەکەوێت و وەڵامی دەوروبەر ناداتەوە و دەشێت ماوەی چرکەیەك یان چەند چرکەیەك بخایەنێت و ڕەنگە ڕۆژانە دەیەها جار ئەم حاڵەتە دووبارە بێتەوە.



لێرەدا زۆر گرنگە خێزان بەم حاڵەتە بزانێت چونکە لەو کاتانەدا تاك چی بەدەستەوە بێت دەیخاتە خوارێ و دەیشکێنێت بۆیە دەشێت لەلایەن باوان و ئەندامانی تری خێزانەوە لۆمە بکرێت و قسەی ناشرینی پێ بوترێت و هەندێکجار توندوتیژی بەرامبەر بەکاربهێنرێت.

دووەم: ئەوانەی بەتەواوی نابورێنەوە:

١- **جوڵەیی:** سنوردارە لەناوچەیەکی لەشدا پاشان بڵاودەبێتەوە بۆ ئەو لایەی جەستە، بۆ نمونە لەسەرەتادا تەنها لەماسولکەکانی پەلێکدا جوڵەیەکی نائاسایی هەیە، پاشان بڵاودەبێتەوە هەموو ئەو لایەی لەشی دەگرێتەوە دەشێت ماوەی چەند خولەکێك بۆ چەند کاژێرێك بخایەنێت. بەم حاڵەتە دەوترێت (پەرکەمی جاکسۆنیەن)، دەشێت پاش تەواوبوونی نەوبەکە ئەو پەلەی فێکەی لێهاتووە سڕ ببێت و مێروولە بکات بەم بارەش دەوترێت تود پەلسی.

٢- **هەستەوەری:** هەستكردن بەمێرولەكردن لەڕوخساردا یان لەپەلەكاندا دەشێت شێوازی بڵاوبونەوەكەی بەهەمان شێوەی سەرەوە بێت.

٣- **ڤێرسێ:** چاو بەهێزەوە لادەدات بۆ لاكەی تر واتە دەروانێتە لای بەرامبەر ئەم حاڵەتە زۆرجار بەخێرایی دەبێتە جۆری یەكەم و نەخۆش دەبورێتەوە.

٤- **ڤیژوەل:** لەم جۆرەدا تاك هەست دەكات شت دێتە بەرچاوی وەكو تۆپی ڕوناكی.

٥- **(دەروونە جوڵە) سایكۆموتۆر:** نەوبەكان دەبێتە هۆی گۆڕانكاری لەمەزاج و بیرەوەری و دەرككردن و پێزانینی شتەكان.

هۆكاری پەركەم:

١) بەركەتنی سەر كەزیان بەمێشك بگەیەنێت.

٢) بوونی وەرەم لەناو كاسەی سەردا.

٣) هەوكردن: وەكو هەوكردنی پەردەی مێشك، هەوكردنی مێشك، نەخۆشی سفلس (فەرەنگی)، سیل (تەدەرن)، ئەیدز، كێمكردنی مێشك.

٤) خوێن بەربوونی مێشك یان خوێن بۆ نەچوون.

٥) دەرمان و مادە هۆشبەرەكان: وەكو خۆگرتنەوە لەئەلكحول، ئەمفیتامین، فینۆسایەزین.

٦) زیندەچالاكی: دابەزینی ئاستی گلوكۆز، كالیسیۆم، سۆدیۆم.

٧) پەككەوتنی گورچیلەیان جگەر.

٨) زیان پێگەشتنی گەورە بەمێشك بەهۆی كەمی ئۆكسجینەوە.

٩) نەخۆشی دەردەگورگ یان ساركۆیدۆسز یان ڕەقبونی دەماری بەربڵاو.

١٠) تەمەن: لەمنداڵ و كەسی بەساڵاچوودا زیاترە وەك لەتەمەنەكانی تر.

١١) ڕەگەز: لەنێردا زیاترە وەك لەمێ.

١٢) بۆماوە: هەندێك حاڵەتی پەركەم هەیە لەهەندێك خێزاندا زیاترە وەك لەخێزانەكانی تر. ئەگەر باوان حاڵەتەكەیان هەبێت ئەگەری پەركەم لەمنداڵەكانیاندا زیاترە وەك لەمنداڵانی تر بەڵام مەرج نیە سەرجەم منداڵەكان وابن.

١٣) گەشكە: ئەو منداڵانەی گەشكەیان هەیە واتە لەكاتی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەشدا گەشكەیان لێدێت ئەگەری پەركەمیان لەئایندەدا زیاترە لەمنداڵانی تر.

١٤) نەزانراو: لەهەندێك حاڵەتدا هۆكارەكەی دیار نیە و نازانرێت تاك بۆ توشی پەركەم بووە.

ئەو هۆکارانەی کەهاندەرن بۆ فێلێهاتن:

١- بێخەوی لەبەر هەر هۆیەك بێت.
٢- فشاری سۆزداری بەهۆی کێشە و گرفتی کۆمەڵایەتی.
٣- شەکەت بونی جەستەیی و مێشکی.
٤- بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش (تا لێهاتن).
٥- تێکچونی زیندەچالاکی لەش.
٦- بەکارهێنانی هەندێك دەرمان.
٧- خواردنەوەی ئەلکحول یان لێگرتنەوەی.
٨- زۆر دانیشتن بەدیار ڕوناکی پرتەپرت کەرەوە وەکو کۆمپیوتەر، تەلەفزیۆن بەتایبەتی هەندێك گۆرانی و کلیپ کەڕوناکیەکەی زوو زوو دەگۆڕێت و چاو ماندوودەکات.
٩- کاری وورد وەکو خوێندنەوە بۆ ماوەیەکی درێژ، ڕستن و چنین، درومان کردن، پاککردنی ئەو خواردەمەنیانەی کەووردەکاری دەوێت وەکو برنج و نیسك.
١٠- هەندێك هۆکاری تر کەکەمتر دەبنە هۆی فێلێهاتن وەکو دەنگی بەرز، حەمامی گەرم، مۆسیقا بەتایبەتی ئەگەر دەنگەکەی بەرز بێت و ریتمی خێرای هەبێت، خوێندنەوە بۆ ماوەیەکی درێژ.

دەستنیشانکردن:

دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشییە زۆر گرنگە پزیشك بەهەڵەدا نەچێت و پەلەنەکات لەوەی بەنەخۆش بڵێت تۆ پەرکەمت هەیە، بۆیە پێویستە زانیاری تەواو لەنەخۆش و یاوەرەکەی وەربگیرێت و بەووردی مێژووی نەخۆشییەکە بزانرێت و بەووردی وەسفی نەوبەکەی بۆ بکرێت و هەر نیشانەیەك کەهاوشانە لەگەڵ نەوبەکەدا و پرسیاری تەواوبکرێت لەمەڕ بوونی هەر گرفتێکی خێزانی یان کەسی پێش ڕوودانی نەوبەکە و شوێن و کاتی نەوبەکان، شین بونەوەی لێو یان برینداركردنی زمان و لێو یان زیان گەیاندن بەخۆی لەکاتی بورانەوەکاندا، خۆتەڕکردن، بیرچونەوە وتێکەڵ کردن، ڕەقبونی لەش یان شل بوونی، جوڵەی پەلەکان و



شێوازی ئەو جوڵەیە، هەروەها دەتوانێت بۆ زیاتر دڵنیابوون لەدەستنیشانکردنەکەی هێلکاری مێشك بۆ نەخۆش بکات.

لەهەندێك حاڵەتدا پێویست بە سی تی (computerized tomography) دەکات:

- ← **ئەگەر دوای تەمەنی (٢٠) ساڵی سەرهەڵبدات.**
- ← **سەرەرای بەکارهێنانی دەرمان فێلێهاتن هەر بەردەوام بێت یان خراپتر بێت.**
- ← **ئەگەر هێلکاری مێشك وا نیشان بدات کەفێکە لەشوێنێکی دیاری کراوی مێشکدایە.**
- ← **لەهەر تەمەنێکدا کاتێك فێ نیشانەی دەماری دیاریکراوی هەبێت لەرووی کلینیکیەوە.**

چارەسەر:

١- **رونکردنەوەی سروشتی نەخۆشییەکە بۆ نەخۆش و خێزان.**

٢- **لەکاتی فێدا:**

✓ تاك دوور بخەرەوە لەهەر شتێکی ترسناك وەکو ئاگر، ئامێری بریندارکەر، شەقام و رێوبان.

✓ هەوڵمەدە پەلی نەخۆش بگریت و نەیەڵیت جوڵەبکات بەڵکو بیپارێزە لەزیان گەیاندن بەخۆی، چونکە رەنگە بەو رێگریەی تۆ دەستی یان پەلێکی لەجێ بچێت.

✓ تاك بخەرە سەرلاو کەمێك بۆ پێشەوە نوشتابێتەوە.

✓ هەوڵبدە رێرەوی هەناسەی کراوە بێت لەهەر شتێك کەرێگری کردبێت.

✓ هەوڵمەدە بەزۆر دەمی نەخۆش بکەیتەوە و شتێك بخەیتە نێوان ددانەکانیەوە چونکە ئەمە کارێکە گرانە و زیانەکانی زیاترە، زۆرجار لەو کاتەدا نەخۆش زمانی دەجوڵێنێت دەکەوێتە نێوان ددانیەوە دەبێتە هۆی برینداری، رەنگە هەندێك لەپەرتوکە زانستی کۆنەکان ئەم رێنماییەت بەپێچەوانە بدەنێ.

✓ گەر نەوبەکە پێنج خولەك زیاتری خایاند دەبێت داوای یارمەتی پزیشکی بکەیت.

✓ بەکارهێنانی ئۆکسجین بۆ رێگرتن لەشینبونەوە.

٣- **بەکارهێنانی دەرمان:**

✓ لەسەرەتادا یەك جۆر دەرمان بەکاردەهێنرێت.

✓ لەماوەی (٤– ٦) هەفتەدا برەکەی زیاد دەکرێت بەپێی پێویست.

- ✓ وا باشە بری دەرمانەکە لەکەمترین ئاستدا بێت بەمەرجێك نەوبەکان کۆنترۆڵ بکات.
- ✓ گەر نەوبەکانی فێ دووبارە دەبونەوە واباشە دەرمانەکە وورده وورده زیاد بکرێت تاکو دەگەیتە بەرزترین ئاستی رێپێدراو. یان تا کاریگەریە لابەلاییەکانی دەردەکەون.
- ✓ گەر هێشتا نەوبەکانی فێ دووبارە دەبونەوە هەوڵبدە ئەو دەرمانە بگۆریت بەدەرمانێکی تر لەماوەی (٣- ٤) هەفتەدا بەکەمکردنەوەی دەرمانی یەکەم بەهێدی هێدی و زیاد کردنی دەرمانە نوێکە.
- ✓ گەر هەر سودی نەبوو دەرمانی دووەمیش بگۆرە بەدەرمانی سێیەم بەڵام بەهەمان پرۆسەی پێشو.
- ✓ گەر پاش بەکارهێنانی سێ دەرمانی دژەپەرکەم نەوبەکانی فێ دووبارە دەبونەوە دەبێت سستەمی دوو دەرمانی بەکاربهێنیت.
- ✓ ئەو دەرمانانەی بەکار دەهێنرێت بەپێی جۆری پەرکەم و تەمەن و کێشی نەخۆشەکە دەگۆرێت.
- ✓ گرنگترین ئەو دەرمانانەی بەکاردەهێنرێن بۆ چارەسەری پەرکەم وەکو کاربامازپین (تگریتۆل – کارباتۆل)، سۆدیۆم ڤالپرۆید (دیپاکین)، لامۆتریجین (لامۆ – لۆکسۆڵ)، کلۆنازیپام (ریڤۆتریل).

وەڵامی هەندێ پرسیاری گرنك كەنەخۆش یان كەسوكاری لە پزیشكی دەكەن:

۱)ئایا پەركەم رێگرە لەخوێندن؟

نەخێر، ئەوانەی نەخۆشی پەركەمیان هەیە دەتوانن لەخوێندندا بەردەوام بن بەمەرجێك چارەسەرەكان بەپێی رێنماییەكان بەكاربهێنن.

۲) ئایا پەركەم رێگرە لەكاركردن؟

ئەم پرسیارە ناتوانرێت بەبەلێ یان بەنەخێر وەلام بدرێتەوە بەڵكو دەبێت بزانین جۆری ئەو كارە چیە كەئەو كەسە دەیەوێت بیكات پاشان دەتوانین بڕیار بدەین بەلام بەشێوەیەكی گشتی بۆ زۆربەی كارەكانی ئەمڕۆ پەركەم رێگر نیە بەلام هەندێك كار هەیە دەبێت بۆ ماوەیەكی دیاریكراو نەیكات و هەندێكی تر بۆ هەتا هەتایە ئەو كارانەش زۆركەمن.

۳) ئایا رێگرە لە پێكهێنانی ژیانی هاوسەری؟

بەداخەوە هەندێك نەخۆش ئەم بۆ چوونەی لا دروست بووە سنوری بۆ ژیانی خۆی داناوە، رەنگە هەندێكجار لەلایەن كەسێكی ترەوە وا ئامۆژگاری كرابێت یان تێڕوانینەكانی كۆمەڵ وای لێكردبێت كەخۆی بەكەم بزانێت و لەو پرۆسەیەدا بەشداری نەكات.

نەخۆشی پەركەم بەهیچ جۆرێك رێگرنیە لەپێكهێنانی ژیانی هاوسەری چونكە تاك بەبەكارهێنانی دەرمانەكان و چاودێری پزیشكی بورانەوەكانی نابێت ئەگەر بورانەوەشی هەبێت كارێكی ئەوتۆ ناكاتە سەر ژیانی هاوسەری ئەگەر هەردوو تاك لەمانای ژیان و لەمانای هاوسەری تێبگەن.

لەژیانی رۆژانەماندا دەیەها بەڵكو سەدەها تاك دەبینین نەخۆشی پەركەمیان هەیەو لەفەرمانگەكانی میریدا لەهەموو ئاستەكاندا كار دەكەن و زۆربەیان ژیانی هاوسەریان پێكهێناوە و لەبری منداڵێك چەند منداڵێكیان هەیە و بوونی پەركەم نەیتوانیوە سنورێك بۆ خۆشەویستی و شادی ئەو خێزانانە دابنێت.

٤)ئایا نەخۆشی پەركەم بۆماوەیە؟

وەڵامی ئەم پرسیارە بەبەلێ و نەخێر نادرێتەوە بەلام دەتوانین بڵێین ئەگەریەكێك لەباوان پەركەمی هەبێت ئەگەری توشبونی منداڵەكەی بەپەركەم زیاترە لەو منداڵانەی لەباوانێكی ئاسایی دەبن.

لەباری ئاسایدا ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە (١٪) بەڵام ئەگەر یەکێك لەباوان ئەم حاڵەتەی هەبێت ئەگەری بوونی پەرکەم لەمنداڵەکەیدا لە (١٠٪) یەو ئەگەرهەردوو باوان پەرکەمیان هەبێت ئەگەرەکە بۆ نزیکەی دوو هێندە زیاد دەکات لە (٢٠٪ – ٢٥٪).

٥) پەیوەندی هەیە لەنێوان نەخۆشی پەرکەم و نەخۆشییە دەروونیەکان؟

ڕەنگە هۆکاری سەرەکی نوسینی ئەم بابەتە لەوەڵامی ئەم پرسیارەدا خۆ ببینێتەوە چونکە سەرجەم پزیشکە دەرونیەکان بروانامەکەیان لەبواری نەخۆشییە دەرونی و دەماریەکاندایە بۆیە زۆربەیان ماف بەخۆیان دەدەن نەخۆشی پەرکەم ببینن و چارەسەری بکەن. نەك تەنها پزیشکی دەرونی بەڵکو پزیشکی منداڵان و پزیشکی نەشتەرگەری دەمار و پزیشکی هەناوی هەموویان نەخۆشی پەرکەم چارەسەر دەکەن.

لەلایەکی ترەوە ئەوانەی نەخۆشی پەرکەمیان هەیە بڕێکی زۆریان پەشێوی دەرونیان هەیە بەم جۆرەی خوارەوە:

بەپێ توێژینەویەك لە گۆڤاری (Epilepsia) بڵاوکراوەتەوە و لەلایەن کیڤن کرۆڵ و عزیم مجید و جۆسمیر ساندەر و هاورێکان (توێژینەوەکە لەسەر ١,٠٤١,٦٤٣ کەس کراوە کە تەمەنیان لەسەر و (١٦) ساڵیەوە بووە، لەم ژمارەیە (٥,٨٣٤) کەسیان پەرکەمی هەبووە. ئاماژە بەم بەم ڕاستیانە دەکەن: سەبارەت بەوانەی تەمەنیان لەنێوان (١٦–٦٤) ساڵیە، ئەم داتایانە تایبەتە بەم توێژینەوەیە دەشێت هەندێك توێژینەوەی تر جیاوازی هەبێت لەگەڵ ئەم ژمارانە.

	نەخۆشی	نێرینە		مێینە	
		ئاسایی	پەرکەمدار	ئاسایی	پەرکەمدار
١	وەسواسی	٪٠,١	٪٠,٢	٪٠,٢	٪٠,٥
٢	دڵەڕاوکێ	٪٣,٨	٪٩,٤	٪٧,٥	٪١٤,٢
٣	خەمۆکی	٪٥,٦	٪١٤,٣	٪١٣,٣	٪٢٣,٥
٤	ئالودەبوون بە ئەلکحول	٪٠,٧	٪٤	٪٠,٣	٪١,٤
٥	خەلەفاندن	٪٠,٠١	٪٠,٣	٪٠,٠٢	٪٠,٤
٦	خوێنبەربوونی مێشك	٪٠,٠٢	٪٠,٤	٪٠,٠١	٪٠,٢

٧	پوكانەوەی مێشك	٠,٠٢٪	٠,٧٪	٠,٠٢٪	٠,٥٪
٨	پاركنسۆن	٠,٠٥٪	٠,١٪	٠,٠٤٪	٠,١٪
٩	سەراسێ	١,٦٪	٣,٦٪	٥,٤٪	٧,٨٪
٩	شێرپەنجە	٠,٠١٪	٠,٦٪	٠,٠١٪	٠,٨٪

لە توێژینەوەیەكی تردا ئاماژە بەم راستیانە دەدرێت:

- ڕێژەی خۆكوشتن لەنێوانیاندا بە(٢٥) هێندەی كەسانی تر زیاترە.
- گۆڕانكاری لەكەسایەتی.
- توندوتیژی بەتایبەتی لەوانەی پەركەمەكەیان لەبەشی لاجانگی مێشكە یان لەبەشی پێشەوەی مێشك.
- پەیوەندی لەنێوان پەركەم و حاڵەتی شادی بووندا هەیە. (بەپێی هنری فلۆر كە یەكەم كەس بوو باس لەم پەیوەندیە بكات)
- لای هەندێك هێشتا پەركەم بەنەنگیەك دادەنرێت و وا لەتاك دەكات لەڕووی كۆمەڵایەتیەوە دورەپەرێز بێت و كار دەكاتە سەر توانای كۆمەڵایەتی.
- سنورداربوونی كار و چالاكی، وا لەتاك دەكات پشت بەدەوروبەر ببەستێت كەزۆرجار كەسوكاری نەخۆش زیادە رەوی تێدا دەكەن.
- كاریگەری دەرمانەكان لەسەر نەخۆش بەتایبەتی ئەگەربەشێوەیەكی دروست بەكاری نەهێنێت.

بێگومان ئەمانەی سەرەوە مەرج نیە لەهەموو نەخۆشێكدا دەربكەوێت یان هەمووی لەنەخۆشێدا دەربكەوێت بەڵام ڕێژەیەكی بەرچاویان گرفتیان هەیە كەپێویستی بەچاودێری دەبێت.

٦) ئایا مەترسی هەیە لەوەی بەتەنیا بچێتە دەرێ یان خۆی بشوات؟

ئەمە یەكێكە لەو گرفتانەی توشی نەخۆش دەبێت هەندێكجار كەسوكاری هێندە خەم ساردن نەخۆشەكەیان توشی گرفت دەبێت، لەهەندێكجاری تردا هێندە چالاكی نەخۆش سنوردار دەكەن كەهەست بەبێ توانایی خۆی بكات.

نەخۆش لەم کاتانەدا پێویستی بەچاودێری هەیە:

١- لەکاتی نەوبەکاندا.

٢- تا ماوەیەکی دیاریکراو پاش نەوبەکە.

٣- کاتێک بری دەرمانەکەی بۆ زیاد دەکرێت.

٤- کاتێک دەرمانەکەی بۆ دەگۆرن بەدەرمانێکی تر.

٥- کاتێک فشارێکی دەرونی یان کێشەیەکی کۆمەڵایەتی بەرەو رووی دەبێتەوە.

بەڵام بەهیچ جۆرێك چاودێری بەردەوام و ژیانی پۆلیسیانەی ناوێت و تاك دەتوانێت بەخۆشی بژی بەتایبەتی ئەگەر پزیشکێکی شارەزا چاودێری بکات و رێنمایی بداتێ.

٧) ئایا لەکاتی پەرکەمدا داپۆشینی نەخۆش شتێکی باشە؟

لەهەندێك لەناوچەکانی کوردستاندا وا باوە کەیەکێك توشی پەرکەم دەبێت دایدەپۆشن بەعەبایەکی ڕەش یان ئەگەر لەبازاڕدا وای لێبێت جامانەیەك دەدەن بەسەریدا هەندێکجار ئاو دەکەن بەدەم وچاویدا (ڕوخساریدا)، ئەم جۆرە کارانەو هاوشێوەی ئەمانە ئەگەرهەبێت، زۆر دوورن لەڕاستی زانستی جگە لەزیان هیچ سودێکی بۆ ئەو کەسە نیە. بەڵکو وا پێویست دەکات ئەو کەسە لەمەترسی دوور بخرێتەوە و لەهەوایەکی کراوەدا دابنرێت نەك ڕێگەی هەناسەی لێبگیردرێت.

٨) هەندێك دەچن نەخۆش بەردەدەنەوە لەشوێنێکی بەرزەوە؟

ئەمیشیان جۆرێکی ترە لەو بۆچونە هەڵانەی لای خەڵکی هەیە سەبارەت بەم نەخۆشییە و دەشێت بەم کارە شوێنێکی نەخۆش بشکێنن.

٩) دەرمانەکانی دژەپەرکەم ئالودەبوون دروست دەکەن؟

نەخێر پاش چاکبونەوە دەتوانیت دەرمانەکان ڕاگریت لەماوەیەکی دیاری کراودا لەژێر چاودێری پزیشك.

١٠) هەندێك لەمەلا و شێخەکان (بازرگانەکانی ئایین) هۆی ئەم حاڵەتە دەدەنە پاڵ جنۆکە؟

بەڵێ ئەو کەسانە نەك تەنها ئەم نەخۆشییە بەڵکو زۆر شتی تریش دەدەنە پاڵ جنۆکە بەمەستی تەکاندنی گیرفانە نەخۆشەکان، کەم نەخۆش هەیە پەرکەمی هەبێت و سەردانی یەکێك لەو بازرگانانەی نەکردبێت بەدڵنیاییەوە کەسیشیان چاك نەبونەتەوە لای ئەو کەسانە.

وا بزانم ئەو فەرمودەیەی لەبەشی یەکەمی ئەم کتێبەدا باسمان کردووە وەڵامێکی گونجاوە بۆ ئەو کەسانەی هاووڵاتیان فریوو دەدەن.

١١) ئایا پەرکەم چاکبونەوەی هەیە؟

ئەمە یەکێکە لەو پرسیارانەی کەنەخۆش و کەسوکاری زۆرجار دەیکەن و بەداخەوە بۆ چوونێکی هەڵە هەیە سەبارەت بەوەی ئەم نەخۆشییە درێژخایەنەو چاکبونەوەی نیە و نەخۆش بۆ چەندساڵێکی زۆر بەردەوام دەرمان دەخوات و زۆرجار سەردانی پزیشك ناکات و بەردەوام دەبێت لەدەرمان خواردن، ئەوەی دەبێت نەخۆش بیزانێت ئەگەری چاکبونەوە بەپێی هۆکاری پەرکەمەکە دەگۆڕێت، بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین ئەوانەی بۆ ماوەی (١٨ – ٢٤) مانگ نەوبەی فێیان بۆ نەیەتەوە لەژێر چاودێری پزیشکدا دەتوانن پلەبەپلە دەرمانەکەیان ڕاگرن.

لەبیرت بێت:

واباشترە بەتەنیا خۆی نەشوات ئەگەربەتەنیا خۆی شۆرد واباشە حەمامەکە زۆر گەرم نەبێت و دەرگای حەمامەکە بەشێکی کەمی کراوە بێت یان بەئاسانی بکرێتەوە وا باشترە دەرگاکە بۆ دیوی دەرەوە بکرێتەوە نەك بۆ ناوەوە چونکە ئەگەر بورانەوە رووبدات ئاسانتر دەرگاکە دەکرێتەوە و کردنەوەی نابێتە هۆی بریندارى نەخۆشەکە کەهەندێکجار لەو دەرگایانەدا ڕوودەدات کەبۆ ناوەوە دەکرێنەوە.

لێنەخوڕینی ئۆتۆمۆبیل لایەنی کەم بۆ ماوەی ساڵێك لەدوا نەوبەی فێ لێهاتنەوە.

لێنەخوڕینی پاسکیل لایەنی کەم بۆ ماوەی شەش مانگ لەبەرواری دوا نەوبەی فێ لێهاتنەوە.

مەلەنەکردن بەتەنیا لایەنی کەم بۆ ماوەی شەش مانگ لەبەرواری دوا نەوبەی فێ لێهاتنەوە.

پارکنسۆنیزم (لەرزۆکی)

Parkinsonism

بۆیەکەم جار لەسالّی (١٨١٧) لەلایەن زانا ﴿ جامیس پارکنسۆن ﴾ باسکراوە، لەو کەسانەدا رودەدات کەتەمەنیان لەنێوان (٤٠ – ٧٠) سالّیدایە رێژەی رودانی (٢/١٠٠٠) کەسە لەو تەمەنەدا و لەسەرو تەمەنی (٧٠) سالّیەوە ئەم رێژەیە بۆ (٥) هێندە زیاد دەکات.

نیشانەکانی:

١- گرفت لەدەستپێکردنی جولّەدا بۆ نمونە بەگران هەلّدەسێتە سەر پێ.

٢- خاوخلیچکی لەجولّەدا.

٣- سنورداربونی جولّەی جومگەکان (هەر جومگەیەك گۆشەیەکی هەیە بۆ جولّە دەتوانێت تا پلەیەك بجولێت لەو کەسانەی ئەم حالّەتەیان هەیە جولّەکانیان کەمتر دەبێتەوە واتە جومگەکانیان نانوشتێنەوە بەتەواوی).

٤- لەرزین: بەتایبەتی لەکاتی پشوداندا و لەپەلەکانی سەرەوە ئەگەر نەخۆشییەکە چارەسەر نەکرێت دواتر پەلەکانی خوارەوەش دەگرێتەوە، لەکاتی نوستندا لەرزینەکە نامێنێت و لەکاتی ترس و فشاردا لەرزینەکە زۆرتر دەبێت.

٥- دەربرینی روخساریان کەمدەبێتەوە واتە لەکاتی خۆشی و ناخۆشیدا هەست بەگۆڕانکاری ئەوتۆ ناکەیت لەروخساریاندا. زیاتر خەمۆك دەردەکەون و وەك ئەوەی دەمامك (قناع) یان کردبێتە رویان.

٦- کەمبونەوەی جولّەی پێلوی چاو.

٧- گۆڕانکاری لەدەنگیاندا کەیەك تۆن دەبێت و بەخاوی دەدوێن و ناتوانن بەباشی ووشەکان دەربرن.

٨- ئەگەر بتەوێت دەستیان بجولّێنیت وەك جولّەی میللی کازێر وایە هەست بەبەرگری پچر پچر دەکەیت.

٩- پاش پێنج سالّ لەتوشبون شێوازی وەستانیان تایبەت دەبێت پێی دەوترێت وەستانی سیمیان (سەر و پەلەکانی سەرەوە و سنگیان) بۆ پێشەوە دەنوشتێتەوە.

١٠- لەرۆشتندا هەنگاویان کورت و خێرا دەبێت و بەگران دەتوانن بوەستنەوە.

١١- خەلّەفاندن لەنزیکەی لە (٤٠٪) یاندا رودەدات. ئەگەری توشبونیان (٢-٦) هێندە زیاترە وەك لە کەسێکی ئاسایی هاوتەمەن.

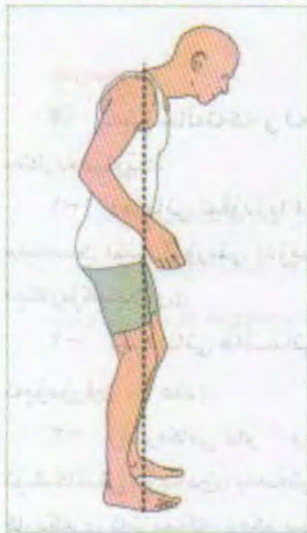
١٢- بیركردنەوەیان خاودەبێتەوە و گرفتیان دەبێت لەبیرەوەریدا بەڵام دەتوانن بابەتی تازە فێرببن.

١٣- خەمۆكی لەنێوان ئەم نەخۆشانەدا زیاترە وەك لەكەسی ئاسایی و ناتوانرێت بە ئاسانی دەستنیشان بكرێت بەهۆی كەمبونەوەی دەربرینەكانی روخسار و لاوازی جوڵە و گرفتی ئاخاوتن (دەنگی نزم و پچرپچر).

١٤- نزیكەی لە (٣٠٪) یان توشی دڵەڕاوكێ دەبن (دڵەڕاوكێی گشتی، ترسی كۆمەڵایەتی، وەسواسی و تۆقین).

١٥- نزیكەی لە (٥٠٪) ئەگەری بوونی هەلوەسە و وەهمیان هەیە، بە پلەی جیاواز.

١٦- زۆربەیان گرفتی قەبزیان هەیە و لەقۆناغە پێشكەوتوەكانی نەخۆشییەكەدا توشی زیادە چالاكی میزەڵدان دەبن و زوو زوو دەچنە سەر ئاو بەبێ ئەوەی پێویستیان پێی بێت.



هەندێك زانیاری سەبارەت بە پاركنسۆن:

- ڕێژەی توشبون لە نێرینەدا زیاترە وەك لە مێینە.
- لەساڵی (٢٠١٥) نزیكەی (٦,٢) ملیۆن كەس ئەم نەخۆشییەیان هەبووە.
- لەهەمان ساڵدا نزیكەی (١١٧,٤٠٠) كەس بەهۆی ئەم نەخۆشییەوە گیانیان لەدەستداوە.
- زیاترلەو كەسانەدا ڕوودەدات كەتەمەنیان لەسەرو (٦٠) ساڵییەوەیە.
- ئەگەر پێش تەمەنی (٦٠) ساڵی روبدات پێی دەڵێن (پاركنسۆنی گەنجانە).
- ناوەندی تەمەن پاش دەستنیشانكردن لەنێوان (٧ – ١٤) ساڵە.
- هەڵمەتی وشیاركردنەوەی ساڵانە لە (١١)ی نیسان دەكرێت كەبەرواری لەدایكبونی (جیمس باركنسۆن)ە.
- لەرینەوەی دەست لەنەخۆشی پاكنسۆندا لەنێوان (٤ – ٦) هێرتزە/ چركە.
- لەو كەسانەی كەرۆڵی گرنگیان هەبووە لەوشیاركردنەوە سەبارەت بەم نەخۆشیە (هونەرمەند مایكل جی فۆكس، پاسكیلسواری ئۆلۆمپی دیفیس فینی، یاریزانی بۆكسینی بەناوبانگ محمد علی كلای).

هۆکاری ئەم نەخۆشیە:

١- هۆکاری سەرەکی ئەم نەخۆشییە پوکانەوەی دەمارە دۆپامینەکانە لەهەندێك ناوچەی مێشکدا (گرێی بنچینەیی) نزیکەی لە (٧٠٪) و کۆبونەوەی پرۆتینی (ئەلفا ساینۆسیلین) لەوخانەنانەی کەماونەتەوە و مردنی خانە ئەستێرەیەکان.

٢- بەرکەوتنی دەرمانی لەناوبەری مێرو تائاستێتی کەم پەیوەندی بە توشبونەوە هەیە.

٣- بەرکەوتنی سەر ئەگەری توشبوون زیاددەکات.

٤- بۆماوە: هەرچەندە زانایان وایبۆدەچن کە بۆماوە کاریگەری نەبێت بەلام ئەوانەی ئەم نەخۆشیەیان هەیە نزیکەی لە (١٥٪)ی کەسوکاریان هەمان حاڵەتیان هەیە. نزیکەی (٥-١٠) یان گۆرانکاری لە کرۆمۆسۆمیاندا هەیە.

٥- هەندێکجار بەهۆی جەڵتەی دەماغ و بەکارهێنانی مادەی هۆشبەرەوە روودەدات.

چارەسەر:

■ بەپێ حاڵەتەکە و لەژێر چاودێری پزیشکدا یەکێك یان زیاتر لەم دەرمانانەی بۆ بەکاردەهێنرێت.

١- دەرمانی لیڤۆدۆپا لەماوەی سی ساڵی رابردوودا فراوانترین بەکارهێنانی هەبووە مەبەست لێی گۆرینی (دۆپا)یە بۆ دۆپامین لەخانە دەمارییەکان بەهاوکاری (دوپا-دیکاربۆکسیلاس).

٢- دەرمانی هاندانی دۆپامین وەکو (برۆمۆکریپتین، بیرگۆلید، رۆبینیرۆڵ، ئەپۆمۆرفین.... هتد).

٣- رێگرەکانی ماو - ب (رێگرەکانی ئەنزیمی ئۆکساندنی تاکە ئەمینی کە بەرپرسە لە تێشکاندنی دۆپامین) بەمەش ئاستی دۆپامین بەبەرزی دەمێنێتەوە بەهۆی کەمبونەوەی کاریگەری ئەنزیمەکە، وەکو سیلیجلین، راسالجین.

٤- هەندێك دەرمانی تر وەکو ترایهکسی فندیل هایدرۆکلۆراید (ئارتین). ئەمانتادین.

٥- لەکاتی بوونی نیشانەکانی زوهان دەتوانرێت دەرمانی سیرۆکویل، رسپریدۆن، ئاریپیپرازۆل،پالیپێریدۆن یان کلۆزاپین بەکاربهێنرێت ئەم دواهەمیان لەوانی تر باشترە و زیانی لاوەکی کەمترە.

٦- گەر هاوشان بوو لەگەڵ خەمۆکی دەرمانی دژەخەمۆکی بۆ بەکاردەهێنرێت.

٧- واباشە حەبەکان نیوکاژێر پێش نان خواردن بەکاربهێنرێت و لەقۆناغە پێشکەوتووەکانی نەخۆشیەکە خواردنی پرۆتین کەمبکرێتەوەو ئەو خواردنانە زیاتر



بەكاربهێنرێت كەریشالی هەیە واتە سلیلۆزی زۆرە بۆ رێگرتن لە قەبزی كەزۆرجار روودەدات و هەروەها بۆ ئاسانكاری لە كرداری مژینی حەبەكان و خێرا كاركردنیان. لەهەندێك قۆناغدا تاك توانای جوینی خواردنی نامێنێت واباشە شلەمەنی بدرێتێ.

- چارەسەری سروشتی بۆ خاوكردنەوەی ماسولكەكان و گرفتی ئاخاوتن تا رادەیەك كاریگەری هەیە.
- نەشتەرگەری نزیكەی لە (١٠٪)ی نەخۆشەكان سوودمەند دەبن.

خۆپارێزی (خۆپاراستن):

زیاتر بۆ ئەوانەی كە یەكێك یان زیاتر لە ئەندامانی خێزانیان ئەم حاڵەتەیان هەیە

١- وەرزشكردن لە ناوەراستی تەمەن كاریگەری هەیە لەسەر كەمتر توشبوون.

٢- بەكارهێنانی ئەو گیراوانەی كە مادەی كافاینی تیادایە بەسوودە بۆ رێگریكردن.

سەر ئێشە
Headache

سەر ئێشە نەخۆشی نیە بەڵکو نیشانەی نەخۆشییە.

کەم کەس هەیە لەژیانیدا بۆ جارێك یان زیاتر لەجارێك توشی سەر ئێشە نەبوبێت بۆیە زۆر گرنگە تاك بزانێت هۆکارەکانی سەر ئێشە چیە و لەچ کاتێکدا پێویست دەکات سەردانی پزیشك بکات یان چارەسەر وەرگریت.

هۆکارەکانی سەر ئێشە :

١- هەورکردنی گیرفانەکانی لوت: ئەو سەر ئێشەیەی بەهۆی هەوکردنی گیرفانەکانی لوتەوە بێت کەسەکە هەست بەئازار دەکات لەبەشی پێشەوەی سەر (ناوچەوان) کاتێك سەر دەنوشتێنێتەوە بۆ پێشەوە، هەروەها لەکاتی کۆکەو پژمیندا ئازارەکەی زیاد دەکات. بەیانیان هەست بەقورسی دەکات و وورده وورده ئازارەکەی زیاددەکات واباشە تاك دەرمانی دژەهەورکردن و دەرمانی کەمکردنەوەی دەردراوەکانی لوت و ئازارشکێن بەکاربهێنێت هەروەها وەرگرتنی گەرماوی گەرم و ئەگەر بەم ڕێگایانە چارەسەر نەبوو پەنا دەبرێتە بەر نەشتەرگەری.

٢- هەوکردنی ددان و کلۆربونی ددان: زۆرجار دەبێتە هۆی سەر ئێشە.

٣- هەوکردنی گوێچکە: بەتایبەتی گوێی ناوەڕاست کەجگە لەسەر ئێشە کەسەکە توشی سەرسوران و دڵتێکەڵهاتن و رشانەوە دەبێت.

٤- بەرزبونەوەی پلەی گەرمای لەش: بەهۆی هەوکردنەوە (لەوزەتێن، گرانەتا، تای مالتە، مەلاریا، هەوکردنی پەردەی مێشك.... هتد). دیارە چارەسەری هەر یەکەیان جیاوازە لەژێر چاودێری پزیشکدا دەکرێت.

٥- چاو: بەهۆی زۆر خوێندنەوە یان درومانکردن یان بەکارهێنانی کۆمپیوتەر بۆ ماوەیەکی درێژ بەبێ پشودان دەبێتە هۆی ئازاری سەر و تەنانەت ئازاری چاویش. هەروەها بەرزبونەوەی فشاری چاو (ئاوی رەش) بەیەکێکی تر لەهۆکارەکانی سەر ئێشە دادەنرێت.

٦- گرژبونی ماسولکە: بەتایبەتی ماسولکەکانی شان و مل لەئەنجامی ڕاگرتنی سەر و ماسولکەکانی مل لەبارێکی نائاسایی یان مانەوەی لەبارێکدا بۆ ماوەیەکی درێژ. بەبرێك شێلان و جوڵەی شان و مل باشتر دەبێت و هەندێکجار پێویستی بەدەرمانی ئازار شکێنە.

٧- بەکارهێنانی ئەلکحول: ئەوانەی بەکاربەری ئەلکحولن ئەگەر بۆ ماوەیەك لەبەکارهێنانی دوا بکەون (چەند کاژێرێك) توشی سەر ئێشە دەبن.

٨- بێخەوی: خەوتن پێویستە بۆ هەموان بۆئەوەی سەرجەم جەستە هەست بەحەوانەوەو ئارامی بکات. ئەگەر کەسەکە ناچاربوو ماوەیەك نەخەوێت بەهەر هۆیەك بێت دەبێتە هۆی هەستکردن بەئازار.

٩- بەرزبونەوەی فشاری خوێن: بەیەکێکی تر لەهۆکارەکان دادەنرێت و هەندێکجار دەبێتە هۆی خوێن بەربونی لوت یان ئەگەر فشاری خوێنەکە زۆر بەرز بێت دەشێت ببێتە هۆی خوێن بەربونی مێشك.

١٠- بەرزبونەوەی فشاری ناوکاسەی سەر: بەهۆی خوێن بەربوون یان بونی کیسەی ئاو یان وەرەم کەفشار دەخاتە سەر پێکهاتەکانی تری مێشك و ئازار دروست دەکات و لەبەیانیاندا ئازاری زۆرترە و بەتێپەربونی کات وورده وورده ئازارەکەی کەمتر دەبێت و لەکاتی سەر نوشتاندنەوە و هەڵگرتنی بارستایی و کۆکەدا ئازارەکە زیاد دەکات، هەروەها زۆرکات هاوشان دەبێت لەگەڵ رشاندنەوە و کەسەکە هێندە ئازاری زۆر دەبێت ناتوانێت کارەکانی بکات و ناچاردەبێت بەهێمنی لەشوێنی خۆی بمێنێتەوە. بەپشت بەشتن بەنیشانەکان و پشکنینی چاو بەئامێری تایبەت و وێنەگرتنی مێشك بەتیشکە بەرداری کۆمپیوتەری و موگناتیسی دەتوانین نەخۆشیەکە دەستنیشان بکەین و بەپێی شوێن و قەبارەی وەرەمەکە بڕیاری چارەسەرکردن دەدرێت.



١١- هۆکاری دەرونی: بەیەکێك لەهۆکارە سەرەکیەکان دادەنرێت، سەر ئێشە یەکێکە لەنیشانەکانی خەمۆکی و دڵەڕاوکێ.

١٢- ئەوانەی مادەی کافایین بەکاردێنن (لەچاو قاوە) دا هەیە. ئەگەر بۆ ماوەیەك بەکارینەهێنن هەست بەئازاری سەر دەکەن.

١٣- سوڕی مانگانە: هەندێك ئافرەت لەکاتی سوڕی مانگانەدا هەست بەئازاری سەر دەکات و چەند کاژێرێك بۆ چەند ڕۆژێك دەخایەنێت و پاشان باش دەبێت.

دەسنیشانکردن:

بەپێی وەرگرتنی زانیاری لە نەخۆش و نیشانە هاوشانەکانی پزیشك بریار دەدات ئایا پێویستی بەپشکنین دەبێت یان نا، ئەگەر پێویست بە پشکنین بکات بەپێی نیشانە هاوشانەکانی بریار دەدات کام پشکنینی بۆ بکات.

چارەسەرکردن:

بەپێی هۆکاری سەرئێشەکە دەبێت، بەبەکارهێنانی حەبی ئازارشکێن و مەساجکردن و چارەسەری سروشتی و بەکارهێنانی چاویلکە و تا ئاستی نەشتەرگەری.



سەراسیێ (الشقیقە)
Migrian

بەیەکێك لەهۆکارە هەرە گرنگەکانی سەر ئێشە دادەنرێت و نزیکەی لە (٢٥٪) مێینەو لە (٨٪) ی نێرینەی ئەگەری سەراسێیان هەیە لەماوەی ژیانیاندا.

هۆکاری ئەم نەخۆشییە:

- گرژبون و خاوبونەوەی مولولەکانی خوێن کەدەبێتە هۆی ئازار دروست کردن.
- ناهاوسەنگی نێوان ئاستی مەگنیسیۆم و سیرۆتۆنین لەمێشکدا کەدەبێتە هۆی گۆڕانکاری لەکارەبای مێشك.
- بۆماوە بەیەکێك لە هۆکارە گرنگەکان دادەنرێت.
- گۆڕانکاری لە ئاستی هۆرمۆن لە تایبەتی لەو خانمانەی لە پێش یان لە لەگەڵ سوری مانگانەدا ئازارەکەیان دەست پێدەکات.

جۆرەکانی:

- سەراسێی ئاسایی: کەسەکە هەست بەئازاری لایەکی سەری دەکات ماوەی (٤ – ٧٢) کاژێر دەخایەنێت و دەشێت لەگەڵیدا کەسەکە هەست بەدڵتێکەڵ هاتن بکات و رشانەوەی هەبێت. حەز دەکات بەتەنها و لەشوێنێکی هێمن و دوور لەدەنگە دەنگ دانیشێت و پێی باشە ژوورەکەی ڕوناکی کەم بێت یان تەواو تاریك بێت. زۆرجار بەبەستنی سەر برێك ئازارەکەی هێوردەبێتەوە.
- سەراسێی کلاسیك: لایەنی کەم ساڵی دووجار توشی دەبێت و ماوەی نزیکەی بیست ڕۆژ دەخایەنێت و نەخۆش هەست بەسەرئێشە دەکات و گرفتی بینینی (بینینی ڕوناکی جولاو و هێلی تاریك) دەبێت، هەروەها هەست بەلاوازی پەلەکانی دەکات و لەڕوخساریدا هەست بەمێرولەکردن دەکات، دەشێت ئازارەکە لەلایەکی سەر یان لەهەردوو لابێت. ناو بەناو لای ڕاست یان چەپ ئازاری هەبێت.

نیشانەکان:

زۆرکات (بەڵام مەرج نیە) نیشانەکانی سەراسیێ بەچوار قۆناغدا تێدەپەڕێت.

١- **سارد:** ڕۆژێك بۆدوو ڕۆژ پێش سەرئێشەکە نەخۆش هەست بە گۆڕانکاری دەکات کە نیشانەی دەستپێکردنی ئازارەکەیە،گرنگترین گۆڕانکارییەکانیش بریتیە لە

• قەبزی.
• دڵتەنگی.
• کەمبونەوەی ئارەزوی خواردن.
• زۆربونی جوڵە و چالاکی.
• دڵەراوکێ و هەڵچوون.
• گرژبوونی شان و مل.
• باوێشکدان.

٢- **ئۆرا (ووریاکەرەوە یان هەستێکی کەسی تایبەتە پێش نەوبەکان):** تاك هەست بە گۆرانکاری هەستی دەکات لە هەستی بینین یان بەرکەوتن ماوەی نزیکەی (٢٠ - ٦٠) خولەك دەخایەنێت. دەشێت یەکێك بێت لەم هەستانە (زۆرکات بەبێ روودانی ئۆرا سەراسێ روودەدات)

• گرفتی بینین: بینینی شێوازی جۆراوجۆر، هەستکردن بە تیشکی ڕوناکی، نەبینین.
• گرفتی ئاخاوتن:هەندێکجار تاك ناتوانێت ئاخاوتن بکات یان دەربرینی هەبێت.
• گرفتی هەستی بەرکەوتن: هەستکردن بە مێرولەکردن و تەزینی پەلەکان.
• گرفتی جولەیی: زۆر بەکەمی روودەدات تاك هەست بە لاوازی جولەی پەلەکانی دەکات.

٣- **سەرئێشە:** ماوەی چەند کاژێك بۆ چەند رۆژێك دەخایەنێت ئەگەر چارەسەر وەرنەگرێت، تاك هەست بە ئازاری لایەکی سەری دەکات (بەدەگمەن هەردوولا) ئازارەکە زۆر بەهێزە و بەشێوەی پیاکێشان دەبێت وەك ئەوەی بڵێت هەست دەکەم دەکێشن بەسەرمدا، هەستەوەر دەبێت بەرانبەر ڕوناکی و دەنگ و بۆن، هاوشان دەبێت لەگەڵ دڵتێکەڵهاتن و رشانەوە.

٤- **پاش سەرئێشە:** پاش نەمانی ئازاری سەر تاك هەست بەماندوێتی و شەکەتی دەکات (لە هەندێك حاڵەتدا هەست بە چالاکی دەکات بە شێوەیەکی کەم).



ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی زیاتر سەرهەڵدانی سەراسێ:

هەر چەندە بەتەواوی هۆکاری سەراسێ

نازانرێت بەڵام زیاتر لەهۆکارێك تێبینی کراوە کەدەبێتە هۆی سەر هەڵدانەوەی حاڵەتەکە:

- فشاری دەرونی و دڵتەنگی و دڵەڕاوکێ.
- کەمخەوی و درەنگ نوستن.
- نەخواردنی ژەمێك خواردن یان زیاتر لەژەمێك.
- شەکەت بوون.
- بەکارهێنانی هەندێك خواردن (مەرج نیە هەموو کەسێك بەم خواردنانە سەرئێشەکەی دووبارە بێتەوە) وەك شەرابی سور، هەندێك جۆر پەنیر و شوکولاتە کەمادەی تایرەمینی تێدایە، مۆز و ئەڤۆکادۆ و لیمۆ و هەندێك میوەی ووشککراو.
- هەندێك جۆر چەرەسات وەکو فستق و فول سویا، گوڵەبەڕۆژە.
- هەندێك جۆری خوێ کەلەخواردنە کەپسکراوەکاندا (قوتوو) بەکاردەهێنرێت خوێی نایترەیت.
- کەمی بەکارهێنانی کافایین لەوانەی فێربوون بەکاریبێنن.
- سوڕی مانگانە.
- بۆنی تیژ (عەتر یان کەرەستەکانی پاککردنەوە وەك فاس یان تایت، خواردەمەنی وەکو شتی سورەوەکراوە یان زەردەچەوە.....)
- ژینگە،گۆڕانکاری لە ژینگەی کەشوهەوا و پیسی ژینگە و بەرەو ڕووبونەوەی تیشکی ڕوناکی بەهێزو دەنگی بەرز.

چارەسەر:

هەر جۆرە دەرمانێك بەکاربهێنیت واباشە پاش ڕاوێژکردن بەپزیشکەکەت بەکاریبهێنیت چونکە هەموو دەرمانێك زیانی لاوەکی هەیە ئەمە سەرەڕای ئەوەی هەندێك دەرمانی ئازار شکێن حاڵەتی ئالودەبون دروست دەکات.

یەکەم: هەندێك دەرمان هەیە بۆ ڕێگرتن لەدووبارە بوونەوە بەکاردەهێنرێت، دەتوانین ئەم دەرمانانە بەکاربهێنین هەرکاتێك:

- ئەگەر زیاتر لەدووجار لەمانگێکدا حاڵەتی سەرئێشەی بۆ بێتەوە.
- نەوبەی سەرئێشە زیاتر لە (٢٤) کاژێر بخایەنێت.
- بەئاشکرا کاریکاتە سەر شێوازی ژیانی بۆ ماوەی سێ ڕۆژ زیاتر.
- دەرمانی چارەسەری نیشانەکان کاریگەری نەبێت یان کێشە هەبێت لەبەکارهێنانی.

ئامانج لەم جۆرە چارەسەرە:

- کەمکردنەوەی دووبارەبونەوە، کەمکردنەوەی توندی و ماوەی ئازارەکە.
- وەڵامدانەوەی چارەسەر لەکاتی نەوبەکاندا باشتربێت.
- کەمکردنەوەی نارەحەتی و پەککەوتەیی.

شێوازی ڕێگرتن یان کارکردنی ئەم جۆرە چارەسەرە بەیەکێك لەم ڕێگایانە دەبێت:

١- دژە پێنج هایدۆکسی تریپتامین وەکو (میسیسێرجاید).

٢- ڕێکخستنی چەناڵەکانی کالیسیۆم.

٣- ڕێکخستنی گوازەرەوە دەمارییەکانی ناوەند وەکو بیتابلۆکەر و دژەخەمۆکیە سێ ئەڵقەییەکان.

٤- هاندەری ترشی گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئینهبیتەر وەکو سۆدیۆم ڤاپرۆید و گاباپێنتین.

بەشێوەیەکی گشتی دەرمانەکان سێ کۆمەڵەن:

کۆمەڵەی یەکەم:

دژەپەرکەم: بەتایبەتی تۆپیرەمایت و سۆدیۆم ڤالپرۆید کە کاریگەری گەورەی هەیە لەڕێگرتن لە دووبارە بونەوە بەڵام هەندێك زیانی لاوەکی هەیە دەبێت تاك بەئاگابێت لێیان بە تایبەتی ڤالپرۆید (زیادبونی کێش و قژهەلوەرین و کیسەی سەر هێلکەدان). بڕی دووبارەبونەوە بە نزیکەی (٧٢٪) کەمدەکات.

توێژینەوەکان سەبارەت بە (لامۆتریجین و گاباپێنتین وئۆکسکاربازیپین) هێشتا سەرەتایە و زانیاری تەواو نیە دەربارەیان.

کۆمەڵەی دووەم:

دژەخەمۆکیەکان: دژەخەمۆکیە سێ ئەڵقەییەکان بەتایبەتی (ئەمیتریپتلین و نۆرتریپتلین) وەك هێلی دووەمی چارەسەر بەکاردێت، هەندێك زانیاری کەم هەیە سەبارەت بە کاریگەری (دۆلۆکستین و ڤینلافاکسین).

کۆمەڵەی سێیەم:

دژەفشاری خوێن: بێتا بلۆکەر(پرۆپرانۆلۆل) بۆ کەسێکی لاو باشە بەڵام مەرج نیە چارەسەری نمونەیی بێت بۆ کەسێکی بەتەمەن یان ئەوەی خەمۆکی هەیە یان کێشەی ڕژێنی پەریزاد یان شەکرەی هەبێت.

هـەروەها دەرمـانی لیزینۆپریـل و كاندیـسەرتان كاریگـەری هەیـە لـە ڕێگـرتن لـەدووبارە بوونەوەی نەوبەی سەر ئێشە.

تێبینی: لەو كەسانەی كەماوەی چوار كاژێر یان زیاتر سەرئێشەیان هەیە، زیاتر لە (١٥) ڕۆژ لـە مانگێكـدا و بۆمـاوەی سـێ مـانگ دەتوانرێـت دەرزی بۆتـۆكس (بۆچـولینیەم توكسین ئەی) بەكاربهێنرێت. هەر دوو بۆ سێ مانگ جارێك دووبارە دەكرێتەوە بۆ ئەوەی كاریگەری بمێنێت.

دووەم: ئەو دەرمانانەی بەكاردەهێنرێت لەكاتی ئازار بۆ بنبڕكردنی ئازار: وەكو دەرمانی

- سۆماتریپتان.
- ریزاتریپتان.
- زۆلمیترپتان.
- ناراتریپتان.
- ئەلمۆتریپتان.
- ئیلیترپتان.
- فرۆڤاتریپتان.

هەرچـەندە میكـانیزمی كاركردنیـان لەیەكـەوە نزیكـە بـەڵام بـڕو شـێوازی بـەكارهێنانیان جیاوازە بەشێوەی (خەپلە، دەرزی، هەڵمژین، ژێرپێست) هەیە.

لــەكاتی بــوونی هێڵێنجــدان و ڕشــانەوە دەرمــانی (كلــۆرپیرازین و پرۆمیــسازین) بەكاردەهێنرێت.

دەرمانەكانی ئازار شكێن (ناپرۆكسین و برۆفین و ڤۆلتارین و... هتد) بەسوودە لـەكاتی ئازاردا.

خەڵەفاندن (ئەلزەهایمەر)
Dementia (Alzheimer)

خەڵەفاندن بریتیە لەلەدەستدانی توانای ژیری بەهۆی لەناوچونی خانەکانی مێشك ئەمەش بەقۆناغێکی ئاسایی بەساڵاچوون دانانرێت، واتە ئەمە نەخۆشییە و پێویستی بەچارەسەرە نەك وەك ئەوەی هەندێك ئەمە بەبەشێك لەپرۆسەی بەساڵاچوون دادەنێن و بەشوێن چارەسەردا ناگەرێن.

نەخۆشی ئەلزەهایمەر: بەیەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکانی خەلەفاندن دادەنرێت نزیکەی لەسەدا (٦٠ – ٧٠) خەلەفاندن هۆکارەکەی نەخۆشی ئەلزەهایمەرە. بۆ یەکەمجار زانای ئەڵمانی ﴿ ئەلویس ئەلزەهایمەر ﴾ لەساڵی (١٩٠٦) دا وەسفی ئەم نەخۆشییەی کردووە. لەساڵی (٢٠٠٦) دا نزیکەی (٢٦. ٦) ملیۆن کەس توشی ئەلزەهایمەر بوون. لەوانەی تەمەنیان لەسەرو (٦٥) ساڵەوەیە نزیکەی (٥٪) و لەتەمەنی ٨٥ ساڵیدا نزیکەی (٤٥٪) یان ئەم حاڵەتەیان هەیە.

هۆی خەلەفاندن:

١) تەمەن (بەساڵاچوون).
٢) نەخۆشی لەرزۆکی (پارکینسۆنیزم).
٣) نەخۆشی هانتنگتۆنگ.
٤) خوێن بەربونی مێشك.
٥) ڕەقبونی بەربڵاوی دەمارەکان.
٦) نەخۆشی بەهجەت.
٧) بەرکەوتنی سەر بەرکەوتنێکی بەهێز بۆ یەکجار یان بەرکەوتنی دووبارە و چەندبارە وەکو ئەوەی لەیاریزانەکانی بۆکسێندا ڕوودەدات پێی دەوترێت خەلەفاندنی بۆکسێنەرەکان (Boxer's dementia   dementia pugilistica)
٨) نەخۆشی ئەیدز و هەوکردنەکانی مێشك وەکو فەرەنگی مێشك.
٩) بەرزی ئاستی یوریا.
١٠) پەککەوتنی گورچیلە.
١١) پەککەوتنی جگەر.

١٢) کەمی یان زۆر چالاکی پەریزادە رژێن (غودەی دەرەقی).

١٣) کەمی ئاستی شەکر بۆ ماوەیەکی درێژخایەن.

١٤) کۆنیشانەی کوشین.

١٥) شێرپەنجەی مێشك یان شێرپەنجەی شوێنێکی تر کەتەشەنە بکات بۆ مێشك.

١٦) کەمبونەوەی ئۆکسجین بەهۆی ژەهراوی بوون بەمادەی یەکانە ئۆکسیدی کاربۆن، وەستانی دڵ، پەککەوتنی هەناسە، کەمخوێنی توند.

١٧) کەمی فیتامینەکان وەکو فیتامین (B 12 , B1)

١٨) ژەهراوی بوون بەئەلکحول، مادەقورسەکان.

١٩) کرۆمۆسۆمی ژمارە (١، ١٤، ١٩، ٢١) پەیوەندیان بەم نەخۆشییەوە هەیە.

ئەلزەهایمەر دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لەکەسێتی و ڕەفتار و سۆزداری، ئەمانەش گرنگترینیانن:

١- لەدەستدانی یادەوەری بەتایبەتی نزیکەکان واتە تازە.

٢- لاوازی توانای بڕیاردان.

٣- لاوازی کۆنترۆڵکردنی حەزەکانی.

٤- نەتوانینی ئاخاوتن و گفتوگۆ لەگەڵ بەرامبەردا.

نەخۆشی ئەلزەهایمەر بەربڵاوترین جۆری خەڵەفاندنە، ناتوانرێت پێشبینی پێشهاتەکانی نەخۆشییەکە بکرێت و قۆناغەکانی دیاری بکرێت دەشێت حاڵەتەکە ماوەی چەند مانگێك بۆ ١٠ ساڵ بخایەنێت و بەشێوەیەکی گشتی دەکرێت بەچوار قۆناغەوە:

١- قۆناغی بیرچونەوە: نزیکەی (٢ - ٤) ساڵی یەکەمی نەخۆشییەکە دەخایەنێت و کەسەکە لەم قۆناغەدا شتی بیردەچێتەوە و شت بزردەکات. دەشێت نەخۆش لەم قۆناغەدا حاڵەتەکەی بگەڕێنێتەوە بۆ فشاری ڕۆژگار و خەمۆکی و ماندووبوون.

٢- قۆناغی شپرزەیی: لەم قۆناغەدا بیرچونەوە زیاتر دەبێت و ناتوانێت شوێن شتەکان بکەوێت و گرفتی دەبێت لەناسینەوەی کات و شوێن و کەسەکان و شتەکان. ناتوانێت بەئاگابێت لەکات واتە بەرواری ساڵ و مانگ و ڕۆژەکان تێکەڵ دەکات و ناتوانێت شوێنەکان بناسێتەوە بازار و دوکان و ماڵی خۆیان، گرفتی دەبێت لەناسینەوەی کەسەکان تەنانەت دەگاتە رادەیەك منداڵەکانی خۆی ناناسێتەوە و سەبارەت بەشتەکان ناوی هەندێکیانی بیردەچێتەوە.

دەشێت هەندێك پیشەی بیربمێنێت کەراهاتووە لەسەری وەکو ژنێك کەفێری رستن و چنین بوبێت دەشێت برێك لەبەهرەکانی بمێنێت یان وەستایەکی چاککردنی ئۆتۆمۆبیل بتوانێت هەندێك کاری ئاسان بکات و هەندێکیان بۆ زاڵبون بەسەر حاڵەتەکەدا و تاکو دەوروبەر پێیان نەزانن کەگرفتیان هەیە پەنا دەبەنە بەر قسەی گاڵتە ئامێز بۆ خۆ دەربازکردن لەوەڵامەکان وەکو ئەوەی پرسیاری لێبکەیت تەمەنت چەندە دەڵێت (٢٥) ساڵ بەپێکەنینەوە ئەگەر دووبارەی بکەیتەوە دەڵێت خۆت چەند ئەنوسیت بینوسە من حەز ئەکەم (٢٥) بێت.

٣- قۆناغی خەڵەفاندنی گواستراوە: لەم قۆناغەدا تاك توانای خۆی لەدەست دەدات بۆ کردنی کاری ڕۆژانە بەم جۆرەی خوارەوە:

- خۆشتن.
- رێکخستنی کەلوپەلەکان (شمەکەکان).
- خۆگۆڕین.
- رۆشتن.
- بەکارهێنانی سەرئاو.
- خوێندن و نوسین.

تاك وورده وورده لەچواردەوری دادەبرێت و نیشانەکانی خەمۆکی دیارنامێنن چونکە بێئاگا دەبێت لەباری خۆی و نیشانەکانی وەهم دەست پێدەکەن و گومانی لەدەوروبەر دەبێت و تورەبوون و هەڵەشەیی پێوەدیارە و خەوی کەم دەبێت و قسەکانی لەسنوری ئاسایی و دابونەریتی کۆمەڵایەتی تێدەپەرن.

٤- دوا قۆناغ: نازانێت چی پێدەوترێت و ناتوانێت وەڵام بداتەوە و تەنانەت توانای رۆشتن و نان خواردنی نابێت چونکە رۆشتن و چونێتی قووتدانی خواردنی بیردەچێتەوە و تەنانەت ناچێتە سەر ئاو لەپۆشاکەکەیدا خۆی تەر و پیس دەکات.

نیشانەکان:

ڕەنگە لەقۆناغەکاندا هەندێك لەنیشانەکانمان باس کرد لێرەدا بەشێوەیەکی گشتی نیشانەکان باس دەکەینەوە.

- گرفتی بیرچونەوە نەخۆش هەوڵدەدات بیشارێتەوە.
- گەڕانی بێ مەرام (بێ هودە).
- گرفتی خەو.

- بزرکردنی کەلوپەل.
- ڕەفتاری جنسی نەشیاو.
- دووبارە کردنەوەی پرسیار و ڕەفتار.
- وابەستەبوون بەشوێنێکی دیاری کراوەوە و بەرگری کردن لەبۆچوونەکەی.
- هەلوەسە.
- وەهم.
- هەڵچون و توڕەبوون.
- توندوتیژی.
- ترس.
- خەوەڕۆ (ڕۆشتن بەدەم خەوەوە).
- کشانەوەی لەناکاو لەچالاکیەکان.
- نیشانەی خۆرئاوابوون (هەندێکیان لەبەیانیاندا باشن و لەدوانیوەڕۆوە تاکو شەو گرفتی کات و شوێنیان هەیە).

هەندێك ورووژێنەر هەن وادەکەن نیشانەکان خراپتر بێت گرنگترینیان ماندوو بوون و گۆرینی ژینگەی نەخۆش و گۆرینی ئەو کەسەی چاودێری دەکات، قەرەباڵغی و ئەگەر زیاتر لەڕووداوێك لەیەك کاتدا روبدات، هەوڵدانی نەخۆش بۆ هەستان بەهەندێك کار کەپێشر توانیویەتی بیکات و ئێستا لەتوانایدا نەماوە.

دەستنیشان کردن:

١- مێژوی نەخۆشییەکە لەڕێگەی وەرگرتنی زانیاری لەنەخۆش و کەسوکاری.

٢- هەڵسەنگاندنی باری ژیری کەسەکە.

٣- پشکنینە تاقیگەییەکان (پشکنینی ئاستی کارکردنی پەریزادە رژێن، ئاستی فیتامین بی ١٢، پشکنینی گشتی خوێن، ڕێژەی نیشتنی خرۆکە سورەکان(ESR).

٤- پشکنینی وێنەی کۆمپیوتەری مێشك و لەرینەوەی موگناتیسی.

هەندێك ڕێنمایی بۆ ئەندامانی خێزان:

١- هەوڵبدە هێمن و لەسەرخۆ بیت لەگەڵیدا.

٢- هەوڵی گفتوگۆی درێژ مەدە لەگەڵیدا و ڕەخنەگر مەبە لەڕەفتارەکانی.

٣- هەوڵمەدە شتی نوێی فێربکەیت.
٤- ئەو توانایانەی کەلەدەستی داوە فشاری مەخە سەر بۆ سەر لەنوێ کارکردن.
٥- پێی مەڵێ تۆ هەڵەیت و هەوڵبدە دەستلێدان بەکاربێنیت تاکو هەست بەئارامی بکات.
٦- بیرت نەچێت ئەمە کەسێکی گەورەیە نەك منداڵێکی ساوا.
٧- کەمکردنەوەی بەکارهێنانی کافایین.
٨- کەمکردنەوەی بەکارهێنانی تەلەفزیۆن و رادیۆ.
٩- کەمکردنەوەی قەرەباڵغی لەژوورەکەدا.
١٠- هەوڵبدە نەخۆشەکە لەژوورێکی گەورەو فراواندا نەبێت.



١١- بەکارهێنانی رستەی سادە و دواندن بەلەسەرخۆیی و خۆپاراستن لەووشەی ئاڵۆز و هەڵگری زیاتر لەواتایەك.
١٢- گەر نەخۆشەکە گوێی گران بوو هەوڵبدە بەدەنگی بەرز بدوێیت، بەپێچەوانەوە ئەگەر گوێ گرانی نەبوو بەدەنگی بەرز قسە مەکە.

چارەسەر:

هەندێك دەرمان بەکاردەهێنرێت بەتایبەتی لەقۆناغی یەکەم و دووەمدا کەیارمەتیدەرە بۆ باشتر بوونی حاڵەتەکە یان رێگریە لەخراپبوون یان لایەنی کەم هەنگاوەکانی خراپبوون خاودەکاتەوە. گرنگترین ئەو دەرمانانەش دۆنیپیزیل (ئاریسێپت) وریفاستگمین (ئیکسلۆن) و غالانتامین (رازادین) و میمانتین (ئیبیکسا).

هەروەها بەپێی بوونی نیشانەکان دەرمانەکانی چارەسەرکردن دەگۆڕێت و هەندێکجار دەرمانی دژەخەمۆکی، دژەسایکۆسس، دەرمانەکانی جێگری مەزاج، دەرمانی دژەدڵەڕاوکێ بەکاردەهێنرێت.

ئیفلیجی مێشک
Cerebral palsy

ئیفلیجی مێشك لەدوو ووشە پێك هاتووە ئیفلیجی واتە گرفت لەماسولكەكان و مەبەست لەمێشك واتە هۆكارەكەی بۆ مێشك دەكەرێتەوە.

رێژەی توشبوون:

رێژەی توشبون بەئیفلیجی مێشك بەیەكێك لەپێوەرەكانی تەندروستی دادەنرێت لەوولاتە پێشكەوتوەكان، لەئەمەریكادا لەهەموو (٥٠٠) منداڵ یەكێك ئەو حاڵەتەی هەیە و لەوولاتە گەشەكردوەكاندا رێژەكە نازانرێت بەڵام بەدڵنیاییەوە لەوە زیاترە لەبەر خراپی خزمەتگوزاریەكانی كەپێشكەش بەژنی دووگیان دەكرێت.

توشبون پەیوەندی بەباری كۆمەڵایەتی و ئابوریەوە نیە لەسەرانسەری جیهاندا هەیە و كەمی و زۆری رودانی حاڵەتەكە بۆ ئاستی هۆشیاری و ئاستی خزمەتگوزاریەكان دەگەرێتەوە. هەردوو رەگەز توشدەبن و ئەوانەی حاڵەتەكەیان هەیە لە (٥٥٪) یان نێرینەن و لە (٤٥٪) یان مێینەن.

هۆكاری توشبون:

دەتوانین هۆكارەكان بكەین بەسێ قۆناغەوە

١- ئەو هۆكارانەی لەكاتی دووگیانیدا رودەدات نزیكەی لە (٤٠٪) ی هۆكارەكانە:

• ئەو هۆكارانەی توشی دایك دەبێت:

○هەوكردنەكان كەتوشی دایك دەبن و دەگوازرێنەوە بۆ كۆرپەكەی وەكو سپرۆژەی ئەڵمانی و فەرەنگی و توكسۆپلازما.

○نەگونجانی جۆری خوێنی باوان. (كاتێك خوێنی دایك ئار ئێچی نەگەتیف (RH-) بێت و خوێنی باوك ئار ئێچی پۆزەتیف (RH+) بێت).

○سكبون بەدوو یان بەسێ كۆرپە یان زیاتر چونكە دەبێتە هۆی كەمی كێشی كۆرپەكان و لەدایكبونی پێش وەخت (نەبەكام).

○ئەو نەخۆشیانەی توشی دایك دەبن وەك شەكرە و بەرزی فشاری خوێن.

○بەركەوتن كەببێتە هۆی بریندراری كۆرپە و خوێن بەربونی ناو كاسەی سەر.

○تیشك بەتایبەتی تیشکی ناوەکی وەکو ئەوەی لەهیرۆشیما رویدا.
○ژەهراوی بوون بەمادەی جیوە.
○بەکارهێنانی هەندێك دەرمان.
• ئەو هۆکارانەی توشی کۆرپە دەبێت:
○ناتەواوی زگماکی کۆئەندامی دەمار.
○ناتەواوی لەمولولەکانی خوێن.
○بچوکی قەبارەی سەر.
○کەمی گەشە.
○بونی کیسەی ئاو لەسەردا.
○نەخۆشی فینایل کیتۆن یوریا.

٢- ئەو هۆکارانەی لەکاتی لەدایکبوندا ڕوودەدەن (نزیکەی لە٥٥٪ ی هۆکارەکانە):
لەدایکبونی نارەحەت و گران کەببێتە هۆی کەمی ئۆکسجین یان نەچونی ئۆکسجین بۆ مێشك وەکو:

a. ئالانی ناوکە پەتك لەملی کۆرپە یان دابەزینی پێش منداڵەکە.
b. خوێن بەربونی دایك پێش منداڵبوون.
c. ئەو کۆرپەلانەی کەسوارن (واتە سمتیان لەخوارەوەیەو پێش سەریان قاچیان لەدایك دەبێت)
d. لەدایکبوون لەڕێگەی بەکارهێنانی مەقاش (فۆرسێپس).
e. دابەزینی فشاری خوێنی دایك.

٣- هۆکاری پاش لەدایکبوون (نزیکەی لە ٥٪ ی هۆکارەکانە):
• لەدایکبوونی پێش وەخت (نەبەکام) بەتایبەتی ئەگەرکێشی کۆرپەکە (٢,٥) کغم کەمتر بێت.
• خوێن بەربوونی مێشك.
• زەردویی بەتایبەتی لەچەند ڕۆژی یەکەمی پاش منداڵبوون بەمەرجێك بگاتە ئاستێکی بەرز چونکە ڕێژەیەکی زۆر منداڵ توشی زەردویی دەبن بەڵام زەردوییەکەیان ئاستێکی نزمی هەیە بۆیە جێی مەترسی نیە.
• کەمی ئۆکسجین بەهۆی نوستن لەسەر دەم یان ڕوداوی ترەوە.



- کەمی ئاستی شەکر لەخوێندا.
- هەوکردنی پەردەکانی مێشك.
- بەرزی ئاستی خوێیەکانی خوێن بەتایبەتی سۆدیۆم.
- ڤ لێهاتن یان نەخۆشی پەرکەم.

جۆرەکانی ئیفلیجی مێشك:

بەپێی ئەکادیمیای ئەمەریکی بۆ ئیفلیجی مێشك (American Academy for cerebral Palsy) ئەم حاڵەتە پۆلێن دەکات بۆ ئەم جۆرانەی خوارەوە:

- ئیفلیجی چوارپەل(Quadriplegia): هەر چوار پەل توشی ئیفلیجی دەبن.
- ئیفلیجی سێپەل (Triplegia).
- ئیفلیجی پەلەکانی خوارەوە (Paraplegia).
- ئیفلیجی نیولا (Hemiplegia): (واتە دەست و پێی ڕاست یان چەپ توش دەبن).
- ئیفلیجی یەك پەل (monoplegia).
- ئیفلیجی چوارپەل (Diaplegia): بەڵام لەپەلەکانی خوارەوە زیاتر بەدەردەکەوێت.
- ئیفلیجی جووت نیولا (Douple hemiplegia): بەڵام لەپەلەکانی سەرەوەدا زیاتر بەدەردەکەوێت.

هەروەها بەپێی نیشانەکان دەتوانین پۆلێنی بکەین بۆ ئەم جۆرانەی خوارەوە:

١- ئیفلیجی مێشکی گرژبونی: (Spastic Cerebral palsy)

بڵاوترین جۆری ئیفلیجی مێشکە نزیکەی لە (٥٠٪ – ٦٠٪) ی حاڵەتەکان پێکدێنێت. لە (٨٠٪) ی بەهۆی لەدایکبونی پێش وەختەوە دەبێت، گرفتەکە زیاتر لەتوێکلی مێشکدا دەبێت و ماسولکەکان گرژدەبن و جوڵەیان گران دەبێت و گرفت دروست دەبێت بەپلەی جیاواز لەبیستن و بینین و هەستکردن. ئەو منداڵانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە زۆربەیان دوادەکەون لەقۆناغەکانی گەشەی جوڵە وەکو دانیشتن و ڕۆشتن، دەستەکانی دەنوقێن و جومگەکانی دەنوشتێنەوە بۆ ناوەوە، کاتێك منداڵەکە ڕادەگریت بۆ وەستان زیاتر لەسەر نوکی پێی دەوەستێت، پەلەکانی خوارەوەی دەکەونە سەر یەك و درێژدەبنەوە و پێکانی بۆ ناوەوە گرژ دەبێت، منداڵ بەگران دەتوانێت دەست بکات بەجوڵەو ناتوانێت بەردەوام بێت

لەجوڵەکەیدا، بەردەوامبوونی پەرچەکرداریە سەرەتاییەکان (Primitive reflexes) سەرەرای تێپەربوونی کاتی چاوەروانکراو بۆ دیارنەمانی. دەشێت هەر چوار پەل یان یەك لا یان پەلەکانی خوارەوە یان تەنها یەك پەل بگرێتەوە. بەپێی حاڵەتەکە نیشانەکان دەگۆرێت.

٢- ئیفلیجی مێشکی خاوی: (Athetoid cerebral palsy)

لەم بارەدا گرفت لەگرێ دەماریە بناغەییەکاندا دەبێت (Basal ganglion) ماسولکەکان خاودەبنەوە و پەلێك یان زیاتر ناجولێت لەگەڵیدا لیك دێتە خوارەوە و گرفت لەبیستن و بینین و ئاخاوتندا دەبێت. نزیکەی لە (٢٠٪ – ٢٥٪) ی حاڵەتەکان دەبێت، ئەم جۆرەیان لەوڵاتە پێشکەوتوەکاندا لەکەمبونەوەدایە بەهۆی زاڵبوون بەسەر هۆکارەکانیدا کەزیاتر بەهۆی زەردوییەوە دەبێت، پێش تەمەنی یەك ساڵی دەستنیشانکردنی قورسە بەڵام لەساڵی یەکەمدا ماسولکەکانی خاوە و دواکەوتنی فێربوونی جوڵە وەکو خۆهەڵگەراندنەوە (کەوتنە سەر روو، کەوتنە سەر پشت)، جوڵەی خۆنەویستیان هەیە لەپەلەکاندا کەلەکاتی نوستندا دیار نامێنێت. دواتر جوڵەی نائاسایی دەبێت کەبەشێوەی سەماکردن دەبێت. هەندێکیان نەخۆشی پەرکەمی هەیە.

٣- ئیفلیجی مێشکی جوڵەنارێك: (Ataxic cerebral palsy)

گرفت لەمێشکۆکەدا دەبێت، رێژەکەی نزیکەی لە (٥٪ – ١٠٪) دەبێت، جوڵەی نارێك و ناهاوسەنگ و نائاسایی دەبێت. نیشانەکان لەدوای شەش مانگیەوە دەردەکەون و کەجوڵەی خۆنەویست دەست پێدەکات و ناتوانێت کۆتایی رێرەو و کۆتایی جوڵەکەی دیاری بکات و لەرزینی دەبێت، ئەم جوڵە نائاساییانە زیاتر لەکاتێکدا بەدەر دەکەون کەمنداڵ دەیەوێت نان بخوات یان خەریکی نوسین بێت یان لەکاتی رۆشتندا ناتوانێت دورو نزیکی ماوە دیاری بکات بۆیە کەوتنیان زۆردەبێت و ئاستی زیرەکیان ئاساییە.

٤- ئیفلیجی مێکشی تێکەڵ: (Mixed cerebral palsy)

ئەم جۆرەیان لەهیچ کام لەوانەی سەرەوە ناچێت و نزیکەی لە (٥٪– ١٠٪) ی حاڵەتەکان پێکدێنێت. رەنگە نیشانەی زیاتر لەجۆرێکی تێدابێت.

٥- **هەندێك جۆری تر هەیە** کەکەمتر بڵاون وەکو شلبوونی تەواوی ماسولکەکان و نەبونی جوڵە تیایاندا (atonia)، لەرزینی پەلەکان (Tremor)، گرژبونی نادروست (Dystonia)

کەجەستە تێیدا لەباری نائاساییدا دەوەستێت و جوڵەی پارچە پارچە دەبێت واتە کاتێك دەیەوێت بجولێت وەستانی تێدایە.

نیشانە هاوشانەکان:

ئیفلیجی مێشك حاڵەتێك نیە تەنها گرفت لەجوڵەدا هەبێت، بەڵکو جوڵە دیارترینی گرفتەکانە کۆمەڵە گرفتێکی تر هەیە کەهاوشانن لەگەڵ ئیفلیجیدا لەوانە:

١- گرفتی هەستەوەری: زیاد یان کەمبونی هەستەوەری یەکێك یان زیاتر لەهەستە سەرەکیەکان (بەرکەوتن، تامکردن، بۆنکردن، بیستن یان بینین).

٢- کێشەی بینین: نزیکەی له (٥٠٪) ی ئەوانەی ئیفلیجی مێشکیان هەیە گرفتی بینیان هەیە. له (٤٠ ٪) یان خێلی، له (٢٠٪) یان پوکانەوەی دەماری بینین، له (٢٠٪) یان لاوازی بینین، چاوه لەرزه (Nystagmus) و تەسکی روبەری بینین.

٣- کێشەی بیستن: نزیکەی له (١٥٪ – ٢٥٪) یان گرفتی بیستنیان هەیە.

٤- کێشەی ئاخاوتن و گرانی قسەکردن: ئاخاوتن پێویستی بەجوڵەیەکی هاوسەنگی ماسولکەکانی زمان و لێو و رومەت هەیە بۆیە دەبینین ئەوانەی ئیفلیجی مێشکیان هەیە گرفتێك یان زیاتری ئاخاوتنیان هەیە وەکو دواکەوتنی ئاخاوتن، ئاخاوتن بەگرانی، گرفتی بەردەوام بوون لەئاخاوتن، تێکشکانی ووشە و رستەکان بەبێ تێکدانی واتاکان.

٥- دووبارە و چەندبارە هەوکردنەوەی گوێ و سنگ: بەهۆی ناهاوسەنگی لەنێوان جوڵەی ماسولکەکانی قوتدان و داخرانی بۆری هەناسە بەو هۆیەوە برێکی کەم خواردن دەچێتە ناو بۆری هەواو دەبێتە هەوکردن، بەهۆی هەوکردنی دووبارە و چەند بارەی قورگەوە دەبێتە هۆی هەوکردنی گوێ و داخرانی جوگەی ئۆستاکی و کاریگەری دەبێت لەسەر بیستن.

٦- دووبارە و چەند بارە هەوکردنەوەی پوك و کێشەی ددان: بەهۆی نەتوانینی بایەخدان بەدەم وددان.

٧- لیك هاتنەخوارەوە: بەهۆی گرفتی ماسولکەکانەوە ناتوانێت لیکی خۆی قوتبدات و بەهۆیەوە بۆنی دەمی ناخۆش دەبێت و دەوروبەر بەشێوازێکی دروست تێینارواننن و کاریگەری دەبێت لەسەر لایەنی دەرونی.

٨- گرفتی رەفتاری: بەهۆی ئەو فشارە زۆرەی لەسەر نەخۆش و کەسوکارێتی بۆیە روودانی کێشە رەفتاریەکان (٤ – ٥) هێندەی رودانێتی لەمندالانی تردا وەك گریان، تورەیی، گۆشەگیری، کێشەی نوستن.

٩- كۆنترۆڵ نەكردنی دەرچەكانی میز و پیسایی: لەحاڵەتە مام ناوەند و توندەكاندا هەیە و وادەكات بایەخدان بەمنداڵ كارێكی ئاسان نەبێت و كاریگەری بكاتە سەر لایەنی دەرونی.

١٠- گرفتی فێربوون: نزیكەی له (٢٥٪ - ٥٠٪) یان گرفتی فێربونیان هەیە مەرج نیە گرفتی فێربوون مانای كەمی ئاستی ژیری بێت بۆیە دەشێت ئەم منداڵانە گرفتی بیستن یان بیركردنەوە یان ئاخاوتن یان خوێندنەوە یان نوسینیان هەبێت.

١١-لاوازی توانا هۆشەنگیەكان: هەندێكیان كەمی ئاستی ژیریان هەیە بەڵام بەهۆی گرفتی پەیوەندی كردنی نێوان (چارەساز و نەخۆش) ناتوانرێت بەتەواوی رێژەكە دیاری بكرێت.

١٢-كێشەی خواردن: بەهۆی ناتەواوی هاوسەنگی جوڵەی ماسولكەكانی دەم و قوتدان خواردن كارێكی ئاسان نابێت بۆ ئەم منداڵانە و ئەگەری بەدخۆراكیان زۆرە.

١٣- گرفتی گەشەكردن: دواكەوتنی گەشەی كێش و باڵا و قەبارەی سەر بەبەراورد بەهاوتەمەنیانی خۆی.

١٤-پەركەم: لەوانەی ئیفلیجی مێشكیان هەیە ئەگەری روودانی پەركەم زیاترە لەمنداڵانی تر.



١٥- ناتەواویە جەستەییەكان: بەهۆی گرژی بەردەوام و نەتوانینی جوڵەی ئاسایی جومگەكان زیاتر لەتێكچونێكی جەستەیی ڕوودەدات وەك كوربوون (نوشتاندنەوەی بربڕەی پشت بۆ پێشەوە)، لەجێچونی جومگەكانی حەوز.

١٦- گرفتەكانی كۆئەندامی هەرس: رشاندنەوە بەهۆی لاوازی دەرچەی نێوان سورینچك و گەدە، قەبزی بەهۆی لاوازی و سستی گەدە.

چارەسەركردن:

لەبەرئەوەی ئەو منداڵانەی ئیفلیجی مێشكیان هەیە گرفتیان لەچەند روویەكەوە هەیە بۆیە تیمی چارەسەر لەچەند پسپۆڕیەك پێكدێت بۆ ئەوەی هەریەكەو بەكاری خۆی هەڵسێت و

دەبێت بزانین سەرکەوتنی هەر یەکێك لەکارەکەی سەرکەوتنە بۆ ئەوانی تر و دەبێت هاوئاهەنگیەك هەبێت لەنێوانیاندا و ناوبەناو گروپەکە دانیشن بۆ باسکردنی هەنگاوەکانی چارەسەر.

مەبەست لەپێکهێنانی ئەم تیمە چاکبونەوەی منداڵەکە نیە بەڵکو باشترکردنی تواناکانێتی بۆئەوەی بتوانێت بەهەندێك کاری گرنگ هەڵسێت وەکو رۆشتن، نان خواردن، خۆگۆرین، ئاخاوتن،.... هتد.

تیمەکە لەم پسپۆریانە پێکدێت و ئەرکی هەر یەکەشیان بریتیە لە:

- **پسپۆری نەخۆشییەکانی منداڵان:** سەرپەرشتیاری گشتیە و ناوبەناو پشکنینی منداڵەکە دەکات و پێویستیە سەرەکیەکان دیاری دەکات و بری پێویست لەدەرمان بۆ حاڵەتە و هەر حاڵەتێکی تر کەمنداڵەکە هەیبێت وەك پەرکەم.
- **پسپۆری نەخۆشییەکانی ئێسك:** بەهۆی بەردەوامی گرژبونی ماسولکەکانەوە ئەگەری ئەوە هەیە ناتەواوی لەجومگەکاندا دروست بێت ئەمەش لەئایندەدا ئەگەر هەیە پێویستی بەنەشتەرگەری ببێت تاکو کەموکورتیەکان ڕاست بکرێنەوە.
- پسپۆری چارەسەری سروشتی: ڕاهێنانی تایبەت بۆ ئەو ماسولکانەی گرفتیان هەیە و فێرکردنی جوڵەو دیاری کردنی هەر جۆرە ڕاهێنانێك بەپێی تەمەن.
- **پسپۆری چارەسەری پیشەیی:** پێدانی رێنمایی بۆ گەشەسەندنی جوڵەی دەستەکان و ماسولکەکانی روخسار تاکو بتوانێت دەستەکانی بەکاربێنێت و توانای خواردنی هەبێت. هەروەها خۆگونجاندنی منداڵ لەگەڵ حاڵەتەکەیدا.
- **پسپۆری کۆمەڵایەتی و بەرێوەبەری حاڵەت:** رۆڵێکی گرنگ و بەرچاوی هەیە بەوەی هەڵدەستیت بەهەڵسەنگاندنی باری دارایی خێزان و هەوڵدان بۆ پەیدا کردنی یارمەتی بۆ خێزانەکە (دابینکردنی ئامێر وەك کورسی و عەرەبانە و دارشەق... هتد) و هەروەها گەڕان بەدوای ئەو رێکخراو و سەنتەرانەی بایەخ بەمجۆرە منداڵانە دەدەن و گەڕان بەشوێن خوێندنگە و مامۆستای تایبەت. هەروەها پێدانی رێنمایی بەخێزانەکە سەبارەت بەنەخۆشییەکەو چۆنێتی هەڵسوکەوتیان لەگەڵ منداڵەکە بەهۆی پۆستەر و نامیلکەوە.
- **پسپۆری دەروونی:** هەڵسەنگاندی ئاستی ژیری منداڵەکە و پێدانی رێنمایی بۆ چۆنێتی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵیدا کاتێك گرفتی ڕەفتاری و ئاخاوتنی هەبێت.

- **پسپۆری بواری خۆراك:** هەڵسەنگاندی گەشەکردنی منداڵ و دانانی چارتی پێویست بۆ هەر تەمەنێك و دیاری کردنی خۆراکی پێویست لەو تەمەنەدا.
- **پسپۆری بیستن:** پشکنینی بیستن بۆ منداڵەکە دەکات و بەپێی حاڵەتەکەی بڕیاری چارەسەر دەدات.
- **پسپۆری ئاخاوتن:** بەپێی جۆری گرفتی ئاخاوتنەکە بڕیاری چارەسەر دەدات و ئەوانەی توانای ئاخاوتنیان نیە لەڕێگەی وێنەو زمانی ئامـاژەوە هەوڵـدەدات پەیوەنـدیان لەگـەڵ چواردەوردا بەردەوام بێت.
- **هەندێك پسپۆری نەخۆشییەکانی تر:** وەك پسپۆری نەخۆشییەکانی چاو و لوت وقورگ و گوێ و پسپۆری نەخۆشییەکانی دەم و ددان و پسپۆری نەخۆشییەکانی دەمار و نەخۆشییە دەرونیەکان بۆ ئەوەی لەکاتی پێویستدا و بەپێی حاڵەتەکەی چارەسەری گونجاوی بۆ بکرێت.
- **مامۆستای پەروەردەی تایبەت:** فێرکردن پرۆسەیەکی گرنك و ئالۆزە بۆیە پێویستی بەنەخشەرێگە هەیە بەپێی حاڵەتی منداڵەکە و تواناکانی و خاڵەلاواز و بەهێزەکانی دیاری دەکرێت بۆ ئەوەی لەڕێگەی مامۆستای پەروەردەی تایبەت و پسپۆری دەرونیەوە بەرنامە ڕێژی بۆ بکرێت.

منداڵ پێویستی بەڕاهێنان هەیە لەم بوارانەدا:

- ڕاهێنانی جوڵە بۆ پاراستنی جومگەکان لەتێکچوون و فێرکردنی ڕۆشتن.
- ڕاهێنانی ئاخاوتن و پەیوەندی کردن.
- ڕاهێنانی چونە سەرئاو.
- ڕاهێنانی بایەخدان بەخود (پۆشاك گۆڕین، شۆردنی دەم و چاو، شۆردنی ددان، خۆشتن).
- ڕاهێنانی خواردن وەکو شێوازی نان خواردن، بەکارهێنانی کەوچك و پەرداخ، کاتی نان خواردن.
- وەرزش بەهەموو جۆرەکانیەوە بەپێی ئەو شوێنەی توش بووە.

هەندێك ڕێنماتیی گشتی بۆ ڕاهێنانەكانی سەرەوە:

١- منداڵ بەخێرایی فێردەبێت ئەگەر چێژ وەرگرێت لەوەی فێری دەبێت (واتە پێی خۆش بێت) بۆیە كاتێك هەر یەكێك لەو ڕاهێنانە فێری منداڵەكەت دەكەیت با رووت خۆش بێت و بەدەم پێكەنین و یاری كردنەوە فێری بكە.

٢- منداڵ حەز بەهاندان و پاداشت دەكات كاتێك ئەوەی داوای لێدەكەیت بەچاكی دەیكات دەستخۆشی لێبكەو پاداشتی بدەرەوە.

٣- گەر نەیتوانی ئەوە بكات كەداوای لێدەكەیت مەیشكێنە و لێی توڕەمەبە.

٤- هەوڵبدە ئەو ڕاهێنانەی دەتەوێت فێری بكەیت بیكەیت بەچەند قۆناغێكەوە تاكو ئاسانتر فێری بێت بێگومان كاتی زیاتری دەوێت.

٥- پاش فێربوونی ڕاهێنانەكە هەوڵبدە ئەو كارەكە بكات و تۆ هاندەری بیت نەك یارمەتیدەر.

٦- لەسەرەتادا بابەتە سوكەكانی فێربكەیت پاشان بابەتی قورستر.

٧- هەر تەمەنێك توانایەكی هەیە پەلەمەكە لەوەی هەندێك شتی فێربكەیت پێش تەمەنی خۆی و بیرت نەچێت هەندێكجار ئەم منداڵانە لەفێربونی هەندێك چالاكی دوادەكەون لەبەر زیاتر لەهۆیەك.

٨- ئارام بەو وورە بەرمەدە چونكە ڕاهێنانی منداڵەكە كاتێكی زۆر و وورەیەكی بەرزی دەوێت.

وەڵامی هەندێك پرسیار:

١- ڕێنمایی چیە سەبارەت بەگرفتی لیك هاتنەخوارەوە؟

ئەمە یەكێكە لەكێشە سەرەكیەكانی باوان كەزۆر پێی نارەحەت دەبن بەهۆی پێویستی بەردەوامی بەچاودێری و سرینی لیكەكە و بۆنی ناخۆشی و پیسكردنی پۆشاكەكانی ئەمە هەندێك ڕێنماییە بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە:

- ڕاهێنانی منداڵ بۆ فووكردنە میزەڵدان (دەبدەبە) دا یان فیكەلێدان بۆ بەهێزكردنی ماسولكەكانی ڕوومەت.
- ڕاهێنانی منداڵ بۆ ئەوەی خۆی لیكەكەی بسرێت.
- دانانی چەند دلۆپێك ئاوی لیمۆ لەدەمی منداڵەكەدا وای لێدەكات بەشێوەیەكی خۆرسكی قوتی بدات ئەمەش ماسولكەكانی قوتدان بەهێز دەكات.
- مەساج كردن بەبەشی خوارەوەی لێوی خوارەوە لەدیوی دەرەوەو ناوەوە.
- بەكارهێنانی سەهۆڵ بۆ ئەو ماسولكانەی كەرۆڵ دەبینن لە قوتدانی لیك.

٢- ئایا هەموو جۆرەكانی گرفتی ئاخاوتن چارەسەری هەیە؟

بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە دەبێت هۆكاری قسەنەكردنەكە بزانین ئەگەرهۆكارەكەی دەگەڕایەوە بۆ گرفت لەتوێكلی مێشك ئەوە چارەسەری كارێكی نیمچە ئەستەمە بەڵام ئەگەر دەگەڕایەوە بۆ گرفت لەماسولكەكانی ڕوومەتدا دەتوانین لەڕێی ڕاهێنان و چارەسەری سروشتی بۆ ماسولكەكانی ڕوومەت چارەسەری حاڵەتەكە بكەین.

٣- ئیفلیجی مێشك بەهۆی دەرمانەوە چارەسەر دەكرێت؟

تاكو ئێستا هیچ دەرمانێك نیە چارەسەری ئەم حاڵەتە بكات بەڵام بەپێی حاڵەتی نەخۆشییەكە و ئەو گرفت و نەخۆشیانەی هاوشانن لەگەڵ ئیفلیجیەكەدا پزیشك دەرمان دەنوسێت.

٤- ئایا لەڕێگەی نەشتەرگەریەوە چارەسەر دەكرێت؟

هیچ نەشتەرگەریەك نیە بۆ چارەسەری ئیفلیجی مێشك، دەشێت منداڵ پێویستی بەهەندێك نەشتەرگەری هەبێت لەجومگەكانیدا بۆ ڕاستكردنەوەیان بەڵام هیچ نەشتەرگەریەك نیە بۆ مێشك.

٥- ئەو ناوچە سەرەكیانەی مێشك كامانەن كەتوشی گرفت دەبن لەئیفلیجی مێشكدا؟

سێ ناوچەی سەرەكی هەن توشی گرفت دەبن

- توێلكی مێشك. (Cerebral cortex)
- گرێ دەماریە بناغەییەكان. (Basal Ganglia)
- مێشكۆكە. (Cerebellum)

٦- بەپێی تێپەڕبوونی تەمەن ئەم حاڵەتە باشتر دەبێت؟

توشبوون دەبێتە هۆی لەناوچونی دەمارەكان و ئەگەری باشبونیان نیە بەڵام لەڕێگەی چارەسەری سروشتی و پیشەیی و بەكارهێنانی دەرمان و چارەسەری ئاخاوتن حاڵەتەكە لەرووی كۆمەڵایەتی و پەیوەندی بەدەورووبەر و هەڵسوكەوتەوە باشتر دەبێت.

٧- ئەگەری منداڵی دووەم چەندە ئەگەر خێزانێك منداڵێكی هەبێت ئیفلیجی مێشكی هەبێت؟

ئیفلیجی مێشك حاڵەتێكی بۆماوە نیە بەڵام دەشێت هەندێك خێزان زیاتر لەمنداڵێكیان هەبێت هەمان حاڵەتی هەبێت بەهۆی دووبارە بونەوەی هەمان هۆكار یان دەشێت ئەو هۆكارانەی كەدەبنە هۆی ئیفلیجی مێشك تا ئێستا نەزانراون هەندێكیان پەیوەندیان بەبۆماوەوە هەبێت.

خۆپاراستن:



ئیفلیجی مێشك نەخۆشییەك نیە تاكو خۆمانی لێبپارێزین بەڵكو لەرێی كەمكردنەوەی هۆكارەكان دەتوانین رودانی كەم بكەینەوە و بەیەكێك لەپێوەرەكانی پێشكەوتنی تەندروستی دادەنرێت. ئەم بەرەنگاربونەوەیەش بەسێ ئاست دەكرێت:

ئاستی یەكەم: خۆپاراستن پێش دووگیانی

← بەرزكردنەوەی ئاستی رۆشنبیری تەندروستی تاكەكانی كۆمەڵ.

← پشکنینی پێویست بۆ ئەوانەی دەچنە پرۆسەی هاوسەریەوە.
← کوتـانی دایـك بـەپێی خـشتەی دیـاری کـراو بەتایبـەتی کوتـان دژی سـورێژە و سورێژەی ئەڵمانی و گوزاز.

ئاستی دووەم: خۆپاراستن لەکاتی دووگیانیدا

← پێدانی ڕێنمایی بۆ دایکانی دووگیان سەبارەت بەتەندروستی و خۆراك.
← لەدایکبوون لەنەخۆشخانەو سەنتەری تایبەت بەمنداڵبوون.
← ڕاهێنانی کارمەند و پزیشکەکانی لەسەر منداڵبوون.
← پشکنینیە پێویستەکان بۆ ئافرەتی دووگیان ئەنجام بدرێت.
← چارەسەری هەر نەخۆشییەك کەتوشی دووگیان دەبێت وەك بەرزی فشاری خوێن و شەکرە.
← خۆپاراستن لەتیشك.
← خۆپاراستن لەبەرکەوتن کەزیان بەکۆرپە بگەیەنێت.
← خۆ خۆپاراستن لەژەهراوی بوون و بەکارهێنانی دەرمان.
← چاودێری کردنی منداڵی نەبەکام (پێش وەخت).
← ئەگەر منداڵبونەکە گرفتی هەبوو واباشە پزیشکی پسپۆر ئامادەبێت.
← بەئاگابوون لەزەردویی.

ئاستی سێیەم: پاش ئیفلیجی کەمکردنەوەی ناتەواویەکان

بێگومـان ئەگەرمنـداڵێك ئەمـەی هـەبوو کـاری ئێمـە کۆتـایی نایـەت بـەڵکو دەبێـت تیمـی تایبەتمان هەبێت بۆ چارەسەری منداڵەکە و بەدەنگەوە هاتنی خێزان چونکە بونی ئەم حاڵەتە کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر خێزان هەیە.

هەوكردنی پەردەی دەماغ
Meningitis

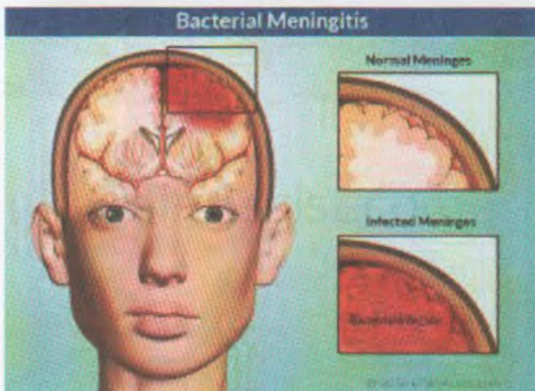
دەماغ و درکە پەتك بەسێ پەردە داپۆشراون کە لەدەرەوە بۆ ناوەوە بریتین لە (دایکە دڵرەقە و پەردەی جالجالۆکەیی و دایکە بەسۆز)، هۆکاری هەوکردنی ئەم پەردانە زیاتر بەهۆی بەکتریا یان ڤایرەسەوە دەبێت سەرەڕای هەندێك زیندەوەری تر، بەپێی سەرژمێرییەکان لەساڵی (٢٠١٣)دا هەورکردنی پەردەکانی دەماغ بۆتە هۆی گیان لەدەستدانی زیاتر لە (٣٠٣,٠٠٠)کەس ئەمەش بەبەراورد بەساڵی (١٩٩٠) کەمی کردووە کە ژمارەکە (٤٦٤,٠٠٠) کەس بووە.

هەوکردنی پەردەکانی دەماغ بە حاڵەتێکی پزیشکی کوتوپڕ دادەنرێت لەبەر ئەوەی مەترسی لەسەر ژیانی تاك دروست دەکات و کۆمەڵێك ماکی نەخۆشی بەجێدێڵێت.

هۆکاری هەوکردنەکە:

١- ڤایرەس.

٢- بەکتریا.



٣- کەروو. بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانەکانی کەمکردنەوەی بەرگری یان ئەوانە نەخۆشی ئایدزیان هەیە یان کەمبونەوەی بەرگری لە بەساڵاچواندا.

٤- مشەخۆرەکان.

٥- هۆکای نەگوازراوە وەکو بڵاوبونەوەی شێرپەنجە، هەندێك دەرمان، نەخۆشی بەهجەت.

نیشانەکان:

لە پێگەشتواندا گرنگترین نیشانە بریتیە لە سەرئێشەی توند (٩٠٪)، رەقبوون و گرژبونی ماسولکەکانی مل (٧٠٪) بەجۆرێك ناتوانێت سەر بۆ پێشەوە بنوشتێنێتەوە.

گرنگترین سێ نیشانە بریتیە لە (بەرزبونەوی پلەی گەرما، رەقبونی مل، گۆرانکاری هۆشمەندی) هەرچەندە ئەم سێ نیشانەیە پێکەوە تەنها لە (٤٤٪-٤٦٪) نەخۆشەکان هەیانە. ئەگەر هیچکام لەم سێ نیشانەیە نەبوو ئەوە ئەگەری هەوکردنی پەردەکان زۆر دەگمەنە.

هەندێك نیشانەی تر وەکو ترس لە روناکی و دەنگ، دەشێت لە منداڵدا بێئۆقرەبێت و دایك هەست بەوە دەکات کەمنداڵەکەی ئاسایی نیە، ئازاری پەلەکان لە منداڵی خوار شەش مانگ بەرزبونەوەی نەرمێنەی لوتکەی سەر.

پزیشك لەرێی پشکنینی سەرجێی بۆ نیشانەی (کیرلینگ و برۆدزنسکی) دەتوانێت تا رادەیەك نەخۆشیەکە دەستنیشان بکات.

دەستنیشانکردن:

- پشکنینی خوێن.
- پشکنینی شلەی مێشك و درکە پەتك.
- لەراندنەوەی موگناتیسی یان وێنەی کۆمپیوتەری مێشك.

چارەسەرکردن:

لەرێی دەرمانی دژەزیندەکان و ستیرۆید (بەپێی جۆری هۆکارەکە) و دەرمانەکانی کەمکردنەوەی پلەی گەرمی لەش.

ماکەکانی نەخۆشیەکە:

١- لەدەستدانی بیستن.
٢- پەرکەم.
٣- گرفتی فێربوون.
٤- دابەزینی ئاستی ژیری.
٥- مردن لەمنداڵی تازە لەدایکبوو (٢٠٪ - ٣٠٪) لە منداڵی بەتەمەنتر (٢٪) و لە کەسانی پێگەیشتوو (٩٪ - ٣٧٪) بەپێی تەمەن و هۆکاری نەخۆشیەکە وچارەسەری پێویست رێژەکە دەگۆرێت.

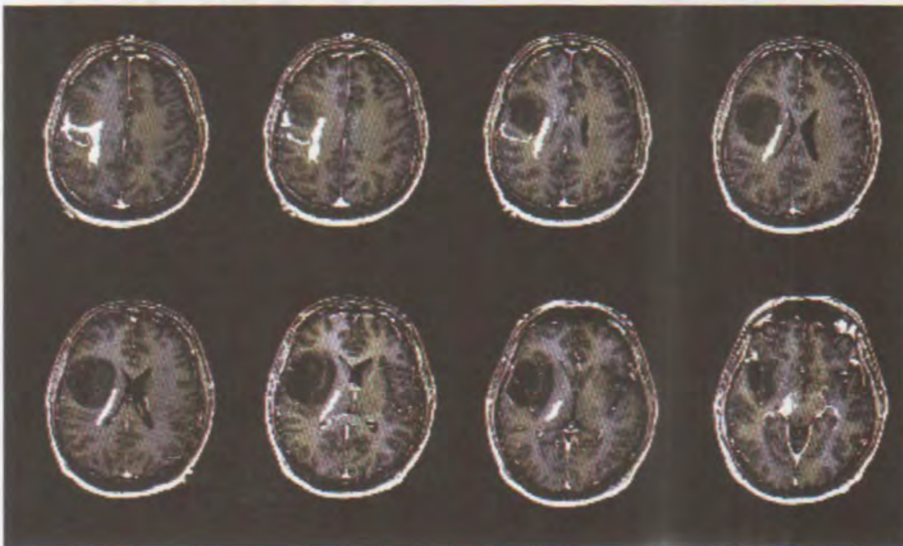
شێرپەنجەی دەماغ

Brain tumor

شێرپەنجەی دەماغ بەیەكێك لەنەخۆشیە دەگمەنەكان دادەنرێت لەبەرئەوەی ساڵانە هەزارەها كەس بەهۆیەوە دەمرن.

نیشانەكان:

نیشانەكان پشت دەبەستێت بە شوێن و قەبارە و جۆری گرێیەكە. بەڵام بەشێوەیەكی گشتی تاك هەست بە سەرئێشە دەكات و دڵتێكەڵهاتن و رشانەوەی چەندبارە بەتایبەتی لەبەیانیان بەبێ بوونی هیچ پاساوێك.گرفت لە بینین و كەمبونەوەی هەست لە پەلەكان و هەستكردن بە مێرولەكردن یان تەزین، گرفت لە توانای ئاخاوتن و هۆشپێدان لەگەڵ گۆرانكاری لە مەزاجدا، خەوالویی و تەمەڵی بێ پاساو، ئەم نیشانانە تایبەتمەندنین بەبوونی گرێ لە مێشكدا بەڵكو لەزیاتر لە نەخۆشییەكی تردا هەیە و مەرج نیە تاك سەرجەم ئەم نیشانانەی هەبێت بۆیە بۆ دڵنیابوون دەبێت ئەم نیشانانە لەلایەن پزیشكی پسپۆرەوە هەڵسەنگاندنی بۆ بكرێت.



جۆرەکانی شێرپەنجە :

بەپێی شوێن و جۆری شانەی توشبوو وجۆری شێرپەنجەکە دەگۆرێت.

هۆکار:

- بۆماوە:تێبینی کراوە هەندێك جۆری تایبەتی شێرپەنجەی دەماغ لە ئەندامانی خێزانێکدا زیاترە وەك لە کەسانی تر.
- تیشکەبەرداری: بەرکەوتنی تیشك بۆ ماوەیەکی زۆر بەهەر هۆکارێك بێت.
- تەمەن: تێبینی کراوە لەکەسانی بەتەمەندا زیاترە، هەرچەندە ئەگەری روودانی هەیە لەهەموو تەمەنێکدا.
- جگەرەکێشان.

دەستنیشانکردن:

- وەرگرتنی زانیاری تەواو لەنەخۆش سەبارەت بەحاڵەتەکە و مێژووی نەخۆشیەکە و مێژووی خێزانی.
- پشکنینی سەرجێی بۆ نەخۆش.
- تیشکەبەرداری ئێکس و وێنەی کۆمپیوتەری و موگناتیسی مێشك.

تێبینی: زۆر گرنگە لەکاتی بوونی شێرپەنجەی مێشکدا دڵنیابیت لەوەی ئەمە تایبەتە بە مێشك نەك شێرپەنجەی دووەمی بێت واتە لە شوێنێکی تردا هەبێت و گەشەی بۆ مێشك کردبێت.

چارەسەر:

بەپێی جۆر و قەبارە و شوێنی وەرەمەکە بریار دەدرێت کە پێویستی بەکام شێوازی چارەسەرە.

- نەشتەرگەری.
- دەرمانی دژەشێرپەنجە.
- تیشك.

راهێنانەوە:

دەشێت شێرپەنجە زیانی راستەوخۆ بە توانای جولە و ئاخاوتن و بینین و بیستن و بیرکردنەوەی تاك بگەیەنێت بۆیە بەپێی ئەو ماکەی نەخۆشیەکە دروستی کردووە راهێنانەوە بۆ تاك دکرێت تاتوانا لەدەستدراوەکانی بۆ بگەرێتەوە.

ئاوبەندی سەر
Hydrocephalus

له نوسینه كۆنەكانی میسریدا (٢٥٠٠) ساڵ پێش زاین باس له ئاوبەندی سەر كراوه و پاشان هیپۆكرات له سەدەی چوارەمی پێش زاین باسی كردووه دواتر بەشێوەیەكی رونتر لەلایەن (گالین) لەسەدەی دووەمی زایندا باسكراوه.

له سكۆلەكانی دەماغدا شلەیەكی روونی بێرەنگ هەیه كەچواردەوری دەماغ و درِكه پەتكی داوه، لەسكۆلەكانی مێشكدا دروست دەبێت و وەكو پارێزەرێكی میكانیكی و بەرگری بۆ دەماغ كار دەكات، دەكەوێته نێوان پەردەی جالجالۆكەیی و دایكه بەسۆز لەگەڵ سستمی سكۆلەكانی مێشك.

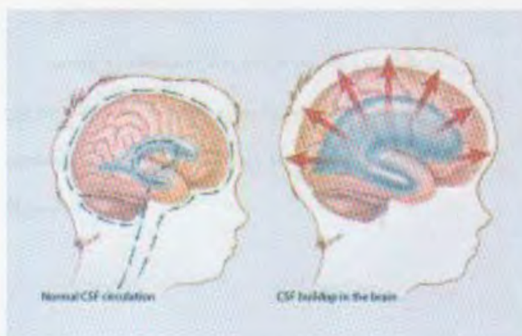
دەماغ رۆژانه نزیكەی (٥٠٠) سی سی لەشلەی دەماغ دروست دەكات و بەشێوەیەكی بەردەوام دەمژرێت و تەنها (١٠٠ – ١٦٠) سی سی شله هەیه بەشێوەیەكی بەردەوام، دوو لەسەر سێی ئەم شلەیه لەلایەن خانەكانی ئیپندامەلەوه لەپرچی (لۆچی) پەردەی نزیك سكۆلەی تەنیشتی دەماغ دروست دەكرێت و ئەوی تری لەلایەن روپۆشی سكۆلەكانی بۆشایی ژێر جالجالۆكەوه دروست دەكرێت.

لەدەماغدا چوار سكۆله هەیه كەپێكەوه بەستراون ئەم شلەیەیان تێدایه.

دوو جۆر ئاوبەندی هەیه:

١- ئاوبەندی نەبەستراو: لەم بارەدا ئاوەجۆگه گرفتی نیه بەڵكو گرفت له توانای هەڵمژینەوەی ئاوەكەدا هەیه یان زیاتر لەبری پێویست دروست دەبێت.

٢- ئاوبەندی بەستراو بەهۆی داخرانی (گیرانی ئاوەجۆگە): تەسكبونەوەی رێرەوی ئاوەجۆگە، گیرانی ئاوەجۆگەی مێشك بەهۆی خوێنبەربوون، هەوكردن، گرێ یان هەر لەزگماكیەوه گیراوه. ئەمەش دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی ناوكاسەی سەر.



هۆكاری ئاوبەندی:

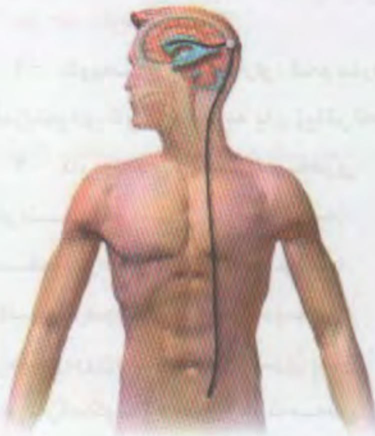
١- كیسەی جالجالۆكەیی.
٢- كۆنیشانەی داندی ولكەر بەهۆی داخرانی ڕێرەوی لوشكا و مەگندی.
٣- ناتەواوی ئارۆلد- چێری. بەهۆی داخرانی ڕێرەوی سكۆلەی چوارەم.
٤- هەوكردن.
٥- تەسكبونەی یان گیرانی ئاوەجۆگە.
٦- هەوكردنی پەردەكانی مێشك.
٧- گرێی مێشك.
٨- برینداری سەر (بەركەوتنی توند).
٩- دەردەپشیلە.
١٠-خوێنبەربونی ناوكاسەی سەر.

نیشانەكان:

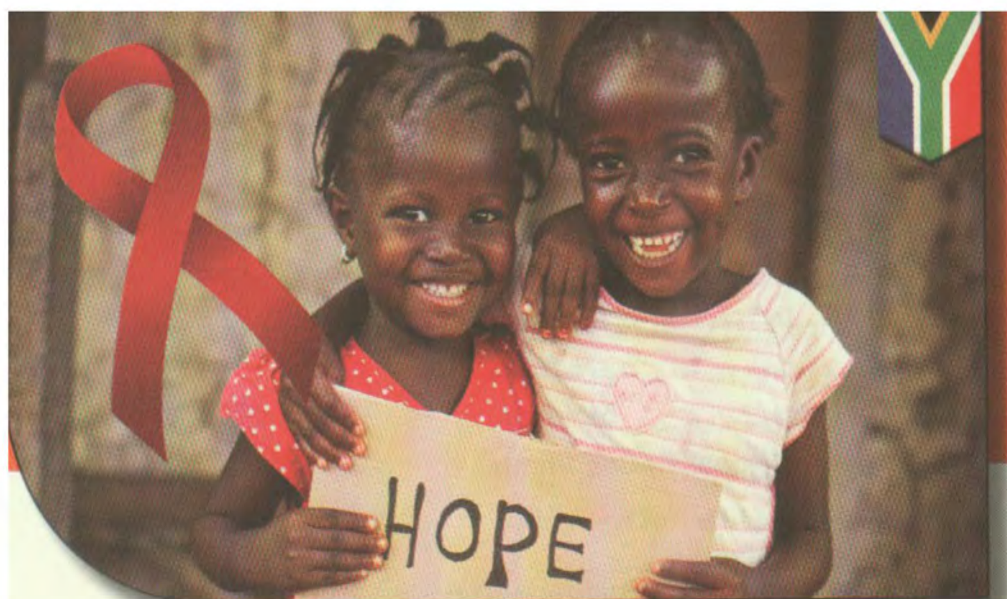
سەرئێشە، دڵتێكەڵهاتن و ڕشانەوە، ئاوسانی دەماری چاو، بێخەوی، بورانەوە، بەرزبونەوەی فشاری ناوكاسەی سەر مەترسی لەسەر ژیان دروست دەكات، كۆنترۆڵنەكردنی میزكردن، پوكانەوەی مێشك، گریان بەدەنگێكی بەرز، گۆرانكاری لەكەسێتی، یادگە، كۆنترۆڵنەكردنی جولەی چاو، گرفت لەخواردن، زۆرنوستن، گرفت لە ڕۆشتن، گرژبونی ماسولكەكان، دواكەوتنی گەشە (لە مندالی خوار پێنج ساڵ).

چارەسەركردن:

بەهۆی نەشتەرگەریەوە بۆ دروستكردنی ڕێرەوێك بۆ لابردنی ئاوە زیادەكە لەرێی بەستنەوەی سكۆلەكانی دەماغ بە بۆشایی ناوسك.



Hydrocephalus with Shunt



بەشی بیست و سێیەم:
ئـــايـــدز

ئایدز
AIDs

ئایدز بەیەكێك لەنەخۆشیە گواستراوەكان دادەنرێت كە كاریگەری گەورەی دەرونی و كۆمەڵایەتی لەسەر تاك هەیە بۆیە بوونی ئەم بەشەم بەگرنگ زانی تاكو تاك بەئاگابێت و هەندێك زانیاری پزیشكی لەبارەی ئەم نەخۆشیەوە هەبێت.

ئایدز یەكێكە لەو نەخۆشیانەی مەترسی لەسەر ژیانی تاك دروست دەكات، لەرێی ڤایرەسی كەمكەرەوەی بەرگری توشی تاك دەبێت و دەبێتە هۆی دابەزینی بەرگری تاك، لەئەنجامدا دەبێتە رێخۆشكەر بۆ هەوكردنی جۆراوجۆر و هەندێك جۆر شێرپەنجە.



ئایدز كورتكراوەی ناوی نەخۆشیەكەیە بەزمانی ئینگلیزی(Acquired ImmunoDeficiency Syndrome) واتە كۆنیشانەی لاوازی بەرگری بەدەستهاتوو. ناوی ڤایرەسەكەش بریتیە لە Human immunodeficiency virus (HIV -) ڤایرەسی كەمی بەرگری.

نیشانەكانی توشبوون:

لەقۆناغەكانی سەرەتادا نیشانەیەكی ئەوتۆی نیە هەرچەندە هەندێك لەسەرچاوەكان باس لەوە دەكەن نیشانەكانی هاوشێوەی ئەنفلوەنزایەو لەماوەی دوو بۆ چوار هەفتە نیشانەكان دیاردەنێنن.

- بەرزبونەوەی پلەی گەرما.
- سەرئێشە و ئازاری گەروو.
- هەڵئاوسانی لیمفە گرێكان.
- پەڵەی پێست.

پاش ئەوەی ڤایرەسی لاوازی بەرگری دەچێتە جەستەوە لەلیمفەگرێكاندا دەست بەزۆربوون دەكات و دەبێتە هۆی لەناوبردنی خانەكانی لیمفۆسایت تی سی دی ٤ (Lymphocytes T CD 4).

لە قۆناغەکانی دواتردا کەدەشێت (١ – ٩) ساڵ بخایەنێت هەندێك نیشانەی تر بەدەردەکەوێت:

- هەڵاوسانی لیمفەگرێکان.
- سکچوون.
- دابەزینی کێش.
- بەرزبونەوەی پلەی گەرمای لەش.
- هەناسە تەنگی.

لە پاش (١٠) ساڵ لەهەندێك لەحاڵەتەکاندا دەبێتە هۆی هەوکردنی توند و کیمبون، کەمبونەوەی ژمارەی خانەکانی لیمفۆسایت بۆ نزیکەی (٢٠٠) دانە یان کەمتر لەکاتێکدا لەباری ئاسایی نزیکەی (٨٠٠ – ١٢٠٠٠) خانە دەبێت. لەم قۆناغەدا کۆمەڵە نیشانەیەکی تر سەرهەڵدەدەن:

- عارەقکردنەوەی شەوانە.
- لەرزوتا (پلەی گەرمی لەسەرو ٣٨ پلەی سیلیزیەوە دەبێت بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك).
- کۆکەی وشك و هەناسە تەنگی.
- سکچونی درێژخایەن.
- خاڵی سپی و برینی نامۆ لەسەر زمان و بۆشایی ناودەم.
- سەرئێشە.
- گرفتی بینین.
- دابەزینی کێش.
- بێهێزی بەردەوام کەبەنەخۆشی تر راڤە ناکرێت.
- توشبوون بەشێرپەنجەی لیمفەگرێکان و گەروو و کابۆسی سارکۆما.

رێگاکانی توشبوون:

١- پەیوەندی سێکسی: جووت بوون لەرێی دامێن یان کۆم.

٢- لەرێی خوێنەوە: گواستەوەی خوێن یان یەکێك لەپێکهاتەکانی خوێن.

٣- بەکارهێنانی دەرزی: لەرێی دەرزی لێدان یان دەرزی ئاژنین یان هەر ئامێرێکی تیژبێت کەپیسبوبێت بەم ڤایرەسە.

٤- لەدایکەوە بۆ منداڵ: لەکاتی دووگیانیدا ئەگەر دایك هەیبێت ئەگەری توشبونی منداڵەکەی هەیە، بەو جۆرە گواستنەوە دەوترێت (گواستنەوەی ستونی).

٥- توشبونی کارمەندانی پزیشکی لەرێی برینداربونیان بەدەرزی پیس بوو.

٦- گواستنەوەی ئەندامێکی جەستە وەکو گورچیلە یان لەکاتی پاککردنەوەی ددان لای پزیشکی ددان ئەگەر ئامێرەکانی پاکژنەبن.

بەم رێگایانە ناگوازرێتەوە:

١- باوەش پیاکردن و لەئامێزگرتن.

٢- تەوقەکردن.

٣- بەکارهێنانی پۆشاکی یەکتر.

٤- بەکارهێنانی قاپ و کەوچك و پەرداخ.

٥- مێشولە.

٦- مەلەکردن لەهەمان مەلەوانگە.

٧- بەکارهێنانی توالێت.

٨- وێنەگرتن.

٩- بەکارهێنانی موبایل و کەرەستەی هاوشێوە.

١٠- ماچکردن.

١١- کۆکە و پژمین.

١٢- خواردن و خواردنەوە.

ماکەکانی نەخۆشیەکە:

بەهۆی دابەزینی خانەکانی بەرگری ئەگەری توشبوون بەم حاڵەتانە زیاد دەکات

- کیمبوون.
- نەخۆشی سیل.
- هەوکردنی بەردەوامی رێخۆڵەکان.
- سایتۆمیگالۆڤایرەس (ڤایرەسی زەبەلاحکردنی خانە).
- هەوکردنی جگەر.
- هەوکردنی پەردەکانی دەماغ.
- هەوکردنە کەڕوییەکان.



- ئەگەری سەرجەم هەوکردنەکان زۆرتردەبێت.
- ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجە.

دەستنیشانکردن:

بەهۆی پشکنینی خوێنەوە دەبێت.

بە پێی هەندێك داتا ڕێژەی گواستنەوەی ئایدز بەم جۆرەیە:

	ڕێگای گواستنەوە	ڕێژەی سەدی
١	دەرزی لێدان و دەرزی هاوبەشی نێوان ئالودەبوان	٦٠٪
٢	پەیوەندی سێکسی	٣٢٪
٣	پەیوەندی سێکسی هاورەگەزبازی / دوو سێکسی	٣٪
٤	گواستنەوەی خوێن	١٪
٥	لەدایکەوە بۆ کۆرپە	٢٪
٦	دیارینەکراو	٢٪

ئەم ڕێژانەی سەرەوە لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێك دەگۆڕێت بەپێی شێوازی ژیان وئاستی هۆشیاری تاکەکان و ئاستی خزمەتگوزاری تەندروستی.

بەپێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی نزیکەی (٣٦,٧) ملیۆن هاوڵاتی هەڵگری ڤایرەسی ئایدزن، لەساڵی (٢٠٠٥) دا نزیکەی (٢,٢) ملیۆن کەس بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە گیانیان لەدەست داوە، لەساڵی (٢٠١٠) نزیکەی (١,٨) ملیۆن کەس و لەساڵی (٢٠١٦) نزیکەی (١) ملیۆن کەس بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە مردون، واتە ڕێژەی مردن بەرەو کەمبوون دەچێت، زۆربەی مردنەکان لە وڵاتانی کیشوەری ئەفەریقا، باشور و باشوری خۆرهەڵاتی ئاسیادایە.

ئەو سەرژمێریانەی لە کوردستان و عێراقدا هەیە بەجۆرێکە هەموو ڕاڤەیەك هەڵدەگرێت جگە لەوەی بڵێین داتایەکی دروستە. لە ساڵی (١٩٨٦) حکومەتی ئەو کاتەی عێراق لەرێی

كۆمپانیای (ماریۆ) هەندێك پێكهاتەی خوێنی هاوردەكرد كەبەهۆیەوە (٢٠٦) كەس بونە هەڵگری ڤایرەسی كەمی بەرگری، هێشتا (١٥) كەس لەوانە لە ژیاندا ماون. بەپێ داتاكانی وەزارەتی تەندروستی لە عێراقدا (١٨٥) حاڵەت هەیە كە (٣١) حاڵەتیان لە (٢٠١٧) تۆماركراوە، لەكوردستاندا داتا هاوشێوەی عێراق جێی پرسیارە وەزارەتی تەندروستی هەرێمی كوردستان بەفەرمی باس لەبوونی (٣٢) حاڵەت دەكات لەماوەی (٣٢)ساڵدا (١٩٨٦– ٢٠١٨)، كە (٩) حالەتیان مێینەیە و (٢٣) حالەتیان نێرینەیە.

بۆ ئەوەی بزانین ئەم داتایانە تاچەند ڕاست و دروستە دەبێت وەڵامی هەنێك پرسیار بدەینەوە پاش ئەوەی هەندێك داتای تر دەخەینە روو كە تایبەتە بەو وڵاتانانەی هاوسنورن لەگەڵ عێراق:

لەئێران ژمارەی توشبوان (٣٠,٠٠٠) حاڵەتە (ئاماری فەرمی) ئامارە نافەرمیەكان باس لە (٩٠,٠٠٠) حاڵەت دەكات.

توركیا سەرژمێریە فەرمیەكان باس لە (٨,٠٠٠) حاڵەت دەكات و داتا نافەرمیەكان باس لە (٦٠,٠٠٠) حاڵەت دەكات.

لە عەرەبستانی سعودیە باس لە (٢٢,٩٥٢) حاڵەت دەكات (٦,٧٧٠) كەسیان خەڵكی سعودیەن و ئەوانی تر نیشتەجێی سعودیەن.

وڵاتی ئەردەن باس لە (١٠٨٠) دەكات و كوەیت زیاتر لە(٣٠٠) كەسی خەڵكی كوەیت و نزیكەی (١٠٠٠) كەس كە نیشتەجێی ئەوێن.

سوریا باس لە نزیكەی (٨٠٠) حاڵەت دەكات كە نزیكەی (٥٠٠) حاڵەتیان خەڵكی سوریان.

باشە هۆكاری ئەوەی لە كوردستان و عێراقدا ژمارەكە كەمترە (سەرەرای ئەوەی ژمارەی دانیشتوانی عێراق لەهەر یەك لە (سوریا، ئەردەن، سعودیە، كوەیت زیاترە) نزیكەی نیوەی ژمارەی دانیشتوانی ئێران یان توركیا دەبێت چیە؟

ئایا خەڵكی ئەم وڵاتە لەرووی ئاینیەوە لە وڵاتانی دراوسێ باوەردارترە زیاتر پەیوەستە بەرێنماییە ئاینیەكانەوە؟

ئایا هۆشیاری تەندروستی و سێكسی لەنێوان هاوڵاتیانی هەرێم و عێراق لەو وڵاتانی دراوسێ باشترە؟

ئایا خزمەتگوزاری تەندروستی باشترە؟

ئایا پیاو و ژنی ئەم وڵاتە سێكس ناكەن؟

ئایا لەشفرۆشی لەم وولاتەیا نیە؟

ئایا.... هتد.

وەلامـی ئـەم پرسـیارە لۆژیکیانـە دەیخاتـە روو کـەداتاکانی ئێمـە تـا چ ڕادەیـەك جێـی متمانەیە؟

ئەگـەر ئـەو داتایانـەی ئێمـە ڕاسـت و دروسـت بێـت پێویـستە سکالاً لەسـەر ڕێکخـراوی تەندروسـتی جیهـانی تۆماربکرێـت چـۆن تـا ئێـستا هاولاتیـانی هـەرێم و عێـراق نەخراونەتـە کتێبی جینس بەناوی ئەو گەلەی توشی ڤایرەسی ئایدز نابن، یان چۆن دەیەها توێژینـەوەیان لەسەر هاولاتیانی ئەم وولاتە نەکردووە بۆ توشنابن؟!

بۆیە ڕاست و دروست (کورد و کرمانج) ئەو داتایانە جێی متمانەنین گرفتەکان پەیوەنـدی ڕاستەوخۆی بە وەزارەتی تەندروستیەوە نیە ئەوان تـەنها ئـەو ژمارانانـەیان لایـە بـەلام دەبێـت بەشوێن ئەو هۆکارانەدا بگەڕێین بۆ هاولاتیان متمانەیان نیە بۆ تۆمارکردنی ناویان کاتێك ئـەو نەخۆشیەیان دەبێت؟!

ئایا نەبوونی متمانەیە بە وەزارەتی تەندروستی؟

ترسی لەلەکەی (ستگیما)ی کۆمەلایەتیە؟

نەبوونی هۆشیاریە کە نەخۆشیەکەی هەیە یان نا؟

ئایا ئەو داتایانەی لەکلینیکە ئەهلیەکان تۆمار دەکرێت دەچێتەوە ناو داتاکانی وەزارەتـی تەندروستی؟

لەبەر نەبونی چارەسەر خەلکی ئومێدی بە تۆمارکردن نیە؟.... هتد.

چارەسەرکردن:

هەرچەندە تا ئێستا چارەسەرێکی بنەبڕ نیە بۆ ئەم نەخۆشیە بـەلام لـەرێی بەکارهێنانی هەنـدێك دەرمـانی دژەڤـایرەس و دژەزینـدەوە دەتوانرێـت بـاری تەندروسـتی کەسـەکە باشـتر بکرێـت و نیـشانەکانی تـا ئاسـتێك کـۆنترۆل بکرێـت، هەولە زانستیەکان بەردەوامن بـۆ دۆزینـەوەی چارەسـەری کۆتـایی و ئەنجامـە سـەرەتاییەکانی هەنـدێك



توێژینەوە مژدە بەخشن بەوەی زاڵبوون بەسەر ئەم نەخۆشیە كارێكی ئەستەم نیە. بەهۆی بەكارهێنانی دەرمان و رێنماییەكانەوە لەماوە (١٠) ساڵی رابردودا رێژەی مردن بەشێوەیەكی بەرچاو لەكەمبوندایە.

خۆپاراستن:

بێگومان خۆپاراستن زۆر لەپێش چارەسەرەوەیە گرنگترین رێگاكانی خۆپاراستن بریتیە لە:

١- سێكسی دروست: واتە تەنها سێكس كردن لەگەڵ یەك كەس و لەكاتی بونی مەترسی دەبێت كۆندوم بەكاربهێنرێت.

٢- بەدووربوون لەبەكارهێنانی كەرەستەی تاكی توشبوو (فلچەی ددان، سیواك، گوێزانی ریش تاشین).

٣- لەكاتی وەرگرتنی خوێندا پشكنینی پێویست بۆ خوێنەكە بكرێت.

٤- بەهیچ جۆرێك دەرزی كەسانی تر بەكارمەهێنە.

٥- لەكاتی گواستنەوەی هەر ئەندامێك یان بەشێكی ئەندامەكە پشكنینی پێویست بۆ كەسی بەخشەر بكرێت.

٦- خۆبەدوور گرتن لەتاتۆ كردن بەتایبەتی ئەوانەی بەدەست دروستدەكرێت لەرێی دەرزیەوە.

هەندێک پرسیار و وەڵام:

١- یەکەم جار نەخۆشی ئایدز کەی دۆزرایەوە؟

لەساڵی (١٩٨١) نەخۆشییەکە دەستنیشان کراو لەساڵی (١٩٨٣) توانرا ڤایرەسی بەرپرس دیاری بکرێت.

٢- لەکاتی بوونی ئایدزدا منداڵبون بەسروشتی باشە یان بە نەشتەرگەری؟

بەنەشتەرگەری باشترە وەك لە لەدایکبونی سروشتی.

٣- شیرپێدان لەلایەن دایکێکەوە ئایدزی هەبێت مەترسی بۆ منداڵەکەی دروست دەکات؟

هەرچەندە شیردان بەرێگایەك لە رێگاکانی گواستنەوە دادەنرێت بەڵام واباشترە شیر نەدات بە کۆرپەکەی.

٤- چارەسەری کۆتایی بۆ ئایدز دۆزراوەتەوە؟

تائێستا چارەسەری بنەبڕکەری ئایدز نیە بەڵام توێژینەوەکان مژدە بەخشن.

٥- ئایا خەتەنەکردنی نێرینە هۆکارە بۆ توشبوون یان رێگرە لەتوشبوون؟

بەپێی رێکخراوی تەندروستی جیهانی خەتەنەکردنی نێرینە بەهۆکارێك دادەنرێت بۆ کەمتر توشبوون بە ڤایرەسی کەمی بەرگری وەرگیراو بەرێژەی نزیکەی (٦٠٪). بۆیە رێنمایی رێکخراوی تەندروستی جیهانی بۆ کیشوەری ئەفەریقا بۆ کەمتر توشبوون خەتەنەکردنی نێرینە، لەزۆرێك لەو ناوچانە خەتەنە دەکەن وەك بەشێك لە رێنمایی تەندروستی نەك وەك ئەرکێکی ئاینی.

٦- ئایا لەرێی ماچکردنەوە دەگوێزرێتەوە؟

تا ئێستا هیچ حاڵەتێکی لەو جۆرە تۆمار نەکراوە و کاتێك رێنمایی دەدرێت بەدوورکەوتنەوە لەماچکردنی کەسی توشبوو لەو حاڵەتانەدایە ئەگەر برین هەبێت لەناودەم بەپێچەوانەوە بەهۆکارێکی گواستنەوە دانانرێت.

٧- ئایا سێکسی دەم نەخۆشیەکە دەگوێزێتەوە؟

بەڵێ، سێکسی دەم بەتایبەتی ئەگەر برینداری لەناودەمدا هەبێت بەهۆکارێك دادەنرێت بۆ گواستنەوە.

٨- ئەگەری توشبون لەیەك بەرکەوتنەوە چەندە؟ واتە ئەگەر دەرزی کەسێکی توشبوو بەکاربێنێت یان سێکسی لەگەڵ کەسێکدا بکەیت کە ئایدزی هەبێت؟

ئەم خشتەیەی خوارە ئەو ئەگەرانە روون دەکاتەوە و خۆش بەختانە ئەگەرەکان زۆر کەمن و بەو رادەیە نین کە هەندێك راگەیاندن یان کەسی دوور لە زانستی پزیشکی ئاماژەی بۆ دەکەن.

شێوازی بەركەوتن	رێژەی سەدی توشبوون	بە ژمارە ئەگەری توشبوون
گواستنەوەی خوێن	٪٩٠	٩ لە ١٠
بەكارهێنانی سرنجی هاوبەش بۆ دەرزی لێدان	٪٠,٦٧	١ لە ١٤٩
بەكارهێنانی سرنج تەنها بۆ ژێر پێست	٪٠,٣٠	١ لە ٣٣٣
گازگرتن، تفكردن، رژاندنی شلە بەسەر جەستە (تۆواو، لیك)، بەكارهێنانی دەزگا سێكسیە ورووژێنەكان بەهاوبەشی.	نیە	نیە
لێسانەوەی چوكی كەسێكی توشبوو	٪٠ – ٪٠,٠٤	١ لە ٢٥٠٠
لێسانەوەی چوك لەلایەن كەسێكی توشبوەوە	٪..٠	سفر
مەترسی لەسەر مێینە ئەگەر سێكسی دامێن بكات لەگەڵ نێرینەی توشبوو (لەكۆمەڵگای داهاتی بەرز)	٪٠,٠٨	١ لە ١٢٥٠
مەترسی لەسەر مێینە ئەگەر سێكسی دامێن بكات لەگەڵ نێرینەی توشبوو (لەكۆمەڵگای داهاتی نزم)	٪٠,٣	١ لە ٣٣٣
مەترسی لەسەر نێرینە ئەگەر سێكسی دامێن بكات لەگەڵ مێینەی توشبوو (لەكۆمەڵگای داهاتی بەرز)	٪٠,٠٤	١ لە ٢٥٠٠
مەترسی لەسەر نێرینە ئەگەر سێكسی دامێن بكات لەگەڵ مێینەی توشبوو (لەكۆمەلگای داهاتی نزم)	٪٠,٣٤	١ لە ٢٦٣
سێكسی كۆم مەترسی لەسەر تاكی بكەر (نێرینەی خەتەنەكراو)	٪٠,١١	١ لە ٩٠٩
سێكسی كۆم مەترسی لەسەر بكەر (نێرینەی خەتەنەنەكراو)	٪٠,٦٢	١ لە ١٦١
سێكسی كۆم مەترسی لەسەر لێكراو (بەبێ رشتنی تۆواو لەكۆمدا)	٪٠,٦٥	١ لە ١٥٤
سێكسی كۆم مەترسی لەسەر لێكراو (رشتنی تۆواو لەكۆمدا)	٪١,٤٣	١ لە٧٠

ئەم داتایانەی سەرەوە لە سەنتەری كۆنترۆڵ و رێگری لە نەخۆشی وەرگیراوە (تەموزی ٢٠١٢) جولی فاكس و هاورێكانی. هەروەها هەندێك راستی تر خراوەتەوە رووگرنگترینیان:

- هەوكردنی كورت خایەن پاش بەركەوتنی ڤایرەسی (HIV) رێژەی گواستنەوە بە (٢٦) هێندە زیاد دەكات.
- بوونی نەخۆشیەكانی تر كەبەهۆی سێكسەوە دەگوازرێنەوە مەترسی توشبوون (٨) هێندە زیاد دەكات.
- خەتەنەكردنی نێرینە بەرێژەی لە (٪٦٠) توشبوون كەمدەكاتەوە.

■ چارەسەركردن وەك رێگری ئەوانەی نەخۆشیەكەیان هەیە و دەرمان وەردەگرن ئەگەری گواستنەوەیان بە نزیكەی (٩٦٪) كەمدەبێتەوە.

■ ئەوانەی نەخۆشیەكەیان نیە و دەرمان وەردەگرن وەك خۆپارێزی ئەگەری توشبونیان بە نزیكەی (٩٢٪) كەمدەبێتەوە.

■ بەكارهێنانی كۆندۆم ئەگەری توشبون كەمدەكاتەوە بەنزیكەی لە (٨٠٪).

٩- جیاوازی هەڵگر و نەخۆش چیە؟

هەڵگر هەر كەسێكە كەڤایرەسەكە لەلەشیدا هەبێت بەڵام مەرج نیە نیشانەكانی هەبێت بەڵام نەخۆش بەوكەسە دەوترێت كەنیشانەكانی هەبێت، بەڵام هەردووكیان (هەڵگر و نەخۆش) مەترسی گواستنەوەی ڤایرەسەكەیان هەیە بۆ تاكێكی تەندروست.

١٠- كاریگەری دەرونی و كۆمەڵایەتی توشبوون بە ئایدز چیە؟



نەخۆشی ئایدز وەكو سەرجەم ئەو نەخۆشیانەی لەرێ سێكسەوە دەگوێزرێنەوە كاریگەری ئاشكرای هەیە لەسەر تاك گرنگترینی ئەو كاریگەریانە بریتیە لە:

• **دابرانی كۆمەڵایەتی** بەهۆی ئەو حاڵەتەی هەیەتی توشی دابران دەبێت و ئارەزوی پەیوەندی كۆمەڵایەتی ناكات بەتایبەتی ئەگەر دەوروبەر بزانن ئەو نەخۆشیەی هەیە چونكە تێروانی كۆمەڵگە بۆ ئەم نەخۆشیە وەك نەنگیەك تێی دەروانن و هەمیشە بیریان بۆ ئەوە دەچێت ئەم نەخۆشیە بەهۆی رەفتارێكی نەشیاو یان ناشەرعیەوە توشی بووە، كەلەراستیدا زیاتر لە رێگەیەك هەیە بۆ توشبوون. سەرەرای ئەوە لۆمەكردنی تاك لەخۆی و ئەو هۆكارەی بۆتە هۆی توشبوونی ئەگەر پەیوەندیەكی نادروست بێت یان هەڵەی پزیشك بێت یان هەڵەیەكی كەسی بێت یان فریودان بێت لەلایەن كەسێكی ترەوە.

• **درۆكردن:** بۆ شاردنەوەی حاڵەتەكەی و خۆبەدورگرتن لە پشكنین بۆ ئەوەی حاڵەتەكەی دەرنەكەوێت كەئەمەیان حاڵەتەكەی خراپتر دەكات، هەندێك كات بۆ ئەوەی پەیوەندی سەرجێی لەگەڵ هاوسەرەكەی نەكات نەوەك لەمەوە توشی حاڵەتەكە ببێت ناچار دەبێت درۆ بكات یان كێشە بخاتە پەیوەندی هاوسەریەوە و هەندێك كات جیابونەوە لەبەر خۆشەویستی، دەشێت هەندێك لەم كەسانە درەنگ بە حاڵەتەكەی بزانێت و بەهۆی ئەمەوە خێزانەكەی

توشی هەمان نەخۆشی ببێت و ئەگەر دووگیانی روبدات منداڵەکەشیان هەمان حاڵەتی ببێت، بۆیە لۆمەکردن و سزادانی خود دەگاتە لوتکە، هەندێکجار روحی تۆڵە سەندنەوە پەیدا دەبێت کاتێك بزانێت توشبونەکەی جۆرێك بووەلە فریودان یان هەڵەی ئەمەو بێتاوانە.

• **دڵەراوکێ:** لەوەی لەئایندەدا رودەدات، لەوەی کەسانی تر پێی بزانن، ترس لە مردنی پێش وەخت، لەوەی کەسێکی تر بەهۆی ئەمەوە توشبوبێت، ترس لەوەی پاڵپشتی کۆمەڵایەتی لەدەست بدات، ترس لە ئایندەی منداڵەکانی، بەهۆی ئەو گۆڕانکاریانەی بەسەر جەستەدا دێت لەدابەزینی کێش و نەخۆشی هەوکردنی یەك لەدوای یەکەکان، ئاستی ترس و دڵەراوکێ تاك دەگاتە لوتکە، ترس لەوەی پیشەکەی لەدەست بدات، ترس لە نەفرەتی کۆمەڵگە، ترس لەوەی منداڵەکانی بەچاوێکی کەمەوە سەیری بکەن یان دەوروبەر بەچاوێکی کەمەوە سەیری هاوسەر و منداڵەکانی بکات.

• **تورەبوون و هەڵچوون:** بەهۆی ناجێگیری باری دەرونی و تێروانینی کۆمەڵگە بۆی وادەکات زۆرکات رق و تورەیی و بێزاری بەشێك بێت لە سیمایان. هەندێك کات پەنا دەبەنە بەر رەفتاری دژەکۆمەڵ و بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر.

• **هەستکردن بەشەرمەزاری و بێزاربوون لە شێوازی ژیان:** لەو هۆکارەی بۆتە هۆی نەخۆشیەکە و بەهۆی تێروانینی کۆمەڵگە و دەوروبەر بۆی وادەکات هەست بە شەرمەزاری و خۆبەکەم زانین بکات. هەروەها مامەڵەی پزیشك و کارمەندانی نەخۆشخانە کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر تاك.

• **خەمۆکی:** رێژەی توشبون بەخەمۆکی لەنێوان نەخۆشانی ئایدز چەند هێندەی کەسانی تر دەبێت.

• **خۆکوژی:** لەنێوان نەخۆشانی ئایدز زۆر زیاترە لە کەسانی ئاسایی. هەندێك توێژینەوە باس لە (١٣٠) هێندە دەکات.

• ئەوەی لە کلینیکی پزیشکە دەرونیەکان تۆمار دەکرێت و هۆکاری سەردانی نەخۆشە بۆلای پزیشکی دەرونی بریتیە لە (تورەبوون و هەڵچوون، خەمۆکی، دڵەراوکێ، ترس، بێزاربوون، بیر و هەوڵی خۆکوژی، بورانەوەی دەرونی (هستریا)، هەلوەسە، خانەگومانی، گرفتی یادگە، کەمی هۆشپێدان، لەرزین و گرفتی رۆشتن، دابرانی کۆمەڵایەتی).

• کاریگەریە دەرونی کۆمەڵایەتیەکانی ئەم نەخۆشیە زۆرە و بەپێی ئاستی هۆشیاری تەندروستی و تێروانینی کۆمەڵگە بۆ تاك و بۆ هۆکاری توشبون دەگۆرێت، هەروەها بەپێ هەڵسەنگاندنی تاك بۆ خۆی و بۆ هۆکاری توشبونەکە و تێروانینی بۆ خۆی و ئاستی

كۆمەڵایـەتی و رۆشنبیری تاك كاریگەری گەورەی هەیە لەسەر نیشانەكان، بێگومان ئاستی خزمەتگوزاری تەندروستی و دەروونـی و كۆمەڵایـەتی بەشێوەیەكی بەرچاو ئەم كاریگەریانە دەگۆڕێت لە ئاستێكەوە بۆ ئاستێكی تر.



هۆكاری توشبونی ئەم نەخۆشیە هەرچیەك بێت و بەهەر رێگەیەك بێت بەنەخۆشی دادەنرێت و دەبێت تاك وەك نەخۆشـێك مامەڵـەی لەگەڵـدا بكرێت نـەك وەك تاوانبارێك چونكە بەشـی بەرچـاوی حاڵەتـەكان پەیوەنـدی بـە هەڵـە و كەمتەرخـەمی پزیـشكیەوە هەیـە و بەشـێكی تـری پەیوەندی بە نەبوونی هۆشیاری تەندروستیەوە هەیە (كەهەموومان لێی بەرپرسین نەك تەنها نەخۆش) و بەشێكی پەیوەندی بە پەیوەندی سێكسی هەیە لەگەڵ هاوسەر واتە (سێكسی دروست) و بەشێكی تری لەرێی دایكەوە بۆ منداڵ دەگوازرێتەوە لە هیچ كام لەمانە نەخۆش بەتاوانبار دانانرێت و دەبێت رێز لـەمافی نەخۆشـەكە بگیرێت. لەهەنـدێك حاڵەتدا هۆكـاری توشبون هەر رێگەیەكی تر بێت كەبەلای پزیشكەوە رێگەیەكی نادروست و هەڵە بێت بۆی نیە لۆمەی نەخۆش بكات و بیشكێنێت چونكە پزیشك بەرپرسی دەزگای لێكۆڵینەوە نیە یان كاری دادوەر ناكات تا باس لە بەرپرسیارێتی یاسایی بكات و نەخۆش بترسێنێت، هەروەها دەبێت ئەوە بزانین پزیشك بۆی هەیە رێنمایی بداتە نەخۆش بەڵام مافی ئەوەی نیە بەناوی ئایین و ئەخلاقەوە تاك بترسێنێت و دونیای لـێ بكاتە دۆزەخ و بەرگی پزیشكی لابـەرێت و بەبـەرگی ئاینـەوە لۆمـەی نـەخۆش بكـات، چـونكە هۆكـاری توشـبون هەرچـیەك بێـت ئایـدز نەخۆشیە و تاكی توشبوو نەخۆشە و پێویستی بەچارەسەرە.



بەشی بیست و چوارەم:
ئاكاری پزیشكی
Medical Ethics

مافی نەخۆش و ئەركەكانی.

نهێنی پارێزی

رێكەوتنی پزیشك و تاقیگە و دەرمانخانەكان.

هەڵەی پزیشكی لەنێوان واقیع و گەورەكردندا.

مافەکانی نەخۆش
Patient's rights

١. مافی خۆتە لەشوێنێکی تایبەت و بەرێزەوە ببینرێیت.

٢. مافی خۆتە هەموو ڕاستیەکان سەبارەت بەرێگەکانی چارەسەر بزانیت سوود و ماکەکانی هەر یەکەیان.

٣. مافی خۆتە هەموو پرسیارێك بکەی لەمەڕ ئێستا و ئایندەی حاڵەتەکەت.

٤. مافەی خۆتە ناوی سەرجەم ئەو ستافە بزانیت کەچارەسەرت بۆ دەکەن لەنەخۆشخانە.

٥. مافی خۆتە ڕەزامەند بیت لەسەر چارەسەرکردن وەك چۆن مافی خۆتە چارەسەر ڕەتبکەیتەوە.

٦. مافی خۆتە بەتەنیا لەگەڵ پزیشکەکەت قسە بکەیت و داوا بکەی نەخۆشەکانی تر ژوورەکە بەجێبهێڵن یان کەسوکارت بچنە دەرەوەی ژوورەکە هەر پزیشکێك ئەو داواکاریەکەت جێبەجێ نەکات ئەوە دەستدرێژی کردۆتە سەر مافەکانت بۆت هەیە هەڵوێستی شیاو وەرگریت.

٧. مافی خۆتە داوای ڕاپۆرتی پزیشکی بکەیت لەمەڕ نەخۆشییەکەت یان ئەگەر ڕاپۆرتیان بۆ نوسیت بزانیت چی نوسراوە. بەهەر زمانێك بێت.

٨. مافی خۆتە ڕازی بیت یان نا لەبەشداری کردن لەتوێژینەوە.

٩. مافی خۆتە کەرێگە نەدەیت خوێندکار بتبینێت بەمەرجێك لەنەخۆشخانەیەکی فێرکاریدا نەبیت.

١٠. مافی خۆتە کەخۆت یان کەسوکارت یان یاوەرت کەهەڵەیەکتان بینی ئاگاداری پزیشك بکەنەوە.

١١. پزیشك دادوەر نیە مافی نیە سزای تۆ بدات لەسەر ڕەفتارەکانت کاتێك هەڵەیەکت کردبێت بۆی نیە سەرزەنشتت بکات بەڵام بۆی هەیە پرسیار بکات.



١٢. ئەو پرسیارانەی كەزۆر تایبەتن مافی خۆتە وەڵام نەدەیتەوە و كار ناكاتە سەر چاسەركردنت. پزیشك بۆی نیە بەزۆر زانیاریت لێوەرگرێت یان پێت بڵێت ئەگەر پێم نەڵێی فلانە شتت بۆ ناكەم یان فلانە پشكنینت بۆ ئەنجام نادەم.

١٣. مافی خۆتە كاتی پێویستت هەبێت بۆ باسكردنی كێشەكەت لە (٧٠٪) پزیشكان لەماوەی كەمتر لە (١٨) چركەدا قسە بەنەخۆش دەبرن ئەمە ئەگەر ڕێگەی بدەن قسە بكات.

١٤. مافی خۆتە بروانیتە فایلەكەت و بزانیت چی تیادا نوسراوە ئەگەربەزمانێك بوو كەنەیزانیت مافی خۆتە داوابكەی بۆت وەربگێڕێتە سەرئەو زمانەی كەتێیدەگەیت بەوەرگێڕانی زارەكی نەك نوسین.

١٥. مافی خۆتە داوای پاراستنی نهێنیەكانت بكەیت لەزانیاری و جۆری نەخۆشی بەبێ ڕەزامەنی تۆ نابێت بەكەس بوترێت.

١٦. مافی خۆتە ڕێگە نەدەیت بەوێنەگرتنت لەلایەن پزیشك، كارمەندی تەندروستی، خوێندكار بۆ هەر مەبەستێك بێت.

١٧. زانینی جۆر و مەبەستی پشكنینەكان یەكێكە لەمافە سەرەتاییەكانت.



بەرپرسیارێتیەکانی نەخۆش
Patient's responsibility

١- ووتنی ڕاستیەکان سەبارەت بەنەخۆشییەکە لەئێستاو ڕابردوودا.

٢- ناوی ئەو دەرمانانەی وەریدەگریت.

٣- پەیرەوی کردنی ڕێنماییەکان.

٤- ئاگادارکردنەوەی پزیشك لەکاتی وەرگرتنەوەی ئەنجامی پشکنینەکان.

٥- ئاگادارکردنەوەی پزیشك و کارمەند لەکاتی تێنەگەشتن لەچۆنێتی بەکارهێنانی چارەسەر.

٦- هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی ئەگەر ڕازی نەبوویت بەچارەسەرکردن یان نەشتەرگەری.

٧- ڕێزگرتنی مافی نەخۆشەکانی تر لەدەنگە دەنگ و ژمارەی سەردانەکان و ژمارەی ئەوانەی سەردانت دەکەن.

٨- ڕێزگرتنی یاساکانی نەخۆشخانە وەکو جگەرە نەکێشان و بەکارنەهێنانی مۆبایل لەو شوێنانەی کەقەدەغەیە.

٩- تایبەتمەندی کەسانی تر ڕاگرە بیرت بێت ئازادی تۆ کۆتایی دێت کاتێك مافی تاکەکانی تر دەست پێ دەکات.

١٠- هەر گۆڕانکاریەك لەحاڵەتەکەت ڕویدا ئاگاداری پزیشك یان کارمەندی تەندروستی بکەرەوە.

نهێنی پارێزی
Confidentiality

نهێنی پارێزی یەکێکە لەئەرکە گرنگ و پیرۆزەکانی پزیشك و چارەسازی دەرونی و هەر کەسێك وەك چارەساز لەگەڵ نەخۆشدا هەڵسوکەوت دەکات لەهەمان کاتدا یەکێکە لەمافە بنەڕەتیەکانی نەخۆش، بۆیە پێویستە لەسەر پزیشك بەم ئەرکەی هەڵسێت لەلایەك وەکو ڕێزگرتنێك لەمافی نەخۆش، لەلایەکی ترەوە ئەو سودانەی لەو نهێنی پاراستنە دەکەونەوە هەروەها بەبێ پاراستنی نهێنی نەخۆش ئامادەنیە کێشەو خواستەکانی خۆی بۆ پزیشك باس بکات دیارە ئەمەش کاردەکاتە سەر توانای دەست نیشانکردنی نەخۆشییەکە.



لێرە واباشە بەشێوەی پرسیار و وەڵام باس لەم بابەتە بکەین:

پ/ لەچ بارێکدا نهێنیەکان ئاشکرا دەکرێت؟

- ✓ تاك خۆی ڕێگە بەپزیشك بدات بۆ باسکردنی حاڵەتەکەی.
- ✓ دادگا داوای زانیاری بکات چ دادگای شارستانی بێت یان دادگای سەربازی.
- ✓ بەرپرسیارێتی بەرامبەر بەکۆمەڵگە لەسەرو بەرژەوەندی تاکەوەیە.

پ/ ڕێپێدانی تاك چۆن دەبێت واتە مەبەست لەو ڕێپێدانە چیە؟

- ❖ بەشێوەیەکی ڕەسمی (فەرمی) بێت.
- ❖ بواری هەڵبژاردنی هەبێت واتە مەبەستێك هەبێت لەوەی داوای دەکات.

ئەم ڕەزامەندیەش بەدوو جۆرە:

١- ئاشکرا: واتە بەنوسین لەکاتی نەشتەرگەری یان بێهۆشکاری.

٢- واتایی (ناوەرۆکی): بەهەڵسوکەوتی تاکدا دەردەکەوێت وەکو هەڵکردنی قۆڵی کراس کاتێك داوا لەنەخۆش دەکەیت فشاری خوێنی بۆ بپێویت. خۆ ئامادەکردنی کاتی دەرزی لێدان.

پ/ مافی خێزان لەزانینی حاڵەتەکە و مافی کەسوکاری تر؟

بێگومان تاك لەکۆمەڵگەی ئێمەدا ئەندامێکە لەخێزان و زانینی حاڵەتەکەی لەلایەن خێزانەوە وا دەکات زیاتر هاوکاری بکەن لەپرۆسەی چارەسەردا و باشترکردنی ئاییندەی تاك

بەڵام ئەمە بیانوییەك نیە بۆ پێشێلکردنی نهێنی پارێزی ئەگەر تاك خۆی ڕازی نەبێت خێزان مافی ئەوەی نیە بەزۆر زانیاری وەربگرێت. مەگەر لەحاڵەتێکدا ژیانی یەکێك یان زیاتر لەئەندامانی خێزان لەمەترسیدا بێت.

پ/ ئایا پاش مردنی تاك ئەرکی نهێنی پارێزی کۆتایی دێت؟

بێگومان نەخێر بەتایبەتی ئەگەرئەو زانیاریانە زیان بەناو و ناوبانگی ئەو کەسە بگەیەنێت، پزیشك دەبێت بارەکە هەڵسەنگێنێت ئایا ئاشکرا کردنی ئەو زانیاریانە هیچ سودێك بەو خێزانە یان ئەو بنەماڵەیە دەگەیەنێت.

پ/ ئایا هەمیشە دادگا مافی ئەوەی هەیە داوای زانیاری لە پزیشك بکات؟

گەر نەخۆشەکە هەر گرفتێکی یاسایی هەبێت کەلەڕێگەی دادگاوە یەکلایی بکرێتەوە مافی ئەوەی هەیە داوای زانیاری لەپزیشك بکات بەڵام لەهەمان کاتدا پزیشك مافی ئەوەی هەیە ئەو زانیاریانەی زۆر تایبەتن تەنها لەدانیشتنی داخراوی دادگادا باسیان لێوە بکات.

پ/ ئەو حاڵەتانە چین کە پزیشك بەبێ ڕەزامەندی نەخۆش دەتوانێت نهێنی بدرکێنێت؟

- کاتێك تاکی سێهەم لەمەترسیدا بێت وەکو ئەوەی نەخۆشێك دەڵێت بەنیازم خێزانەکەم یان فلانە کەس بکوژم جا بەهۆی نەخۆشییەوە بێت یان لەژێر کاریگەری مادەهۆشبەرەکان بێت.
- کاتێك شاردنەوەی زانیاری بێتە ڕێگر لەبەردەم کارەکانی پۆلیسدا.
- کاتێك پزیشك لەو باوەڕەدا بێت ئەو تاکە ناتوانێت کارەکەی ئەنجام بدات و مەترسی بۆ دەوروبەر دروست دەکات.
- کاتێك ئەو تاکە نەتوانێت ئۆتۆمۆبیل لیبخوڕێت و داوای مۆڵەتی شۆفێری دەکات.
- کاتێك منداڵ دەستدرێژی دەکرێتە سەر لەلایەن کەسێکی گەورەوە لەئەندامانی خێزان یان کەسانی ترەوە منداڵ نایەوێت کەسوکاری بزانێت. بەڵام مەترسی بۆ خۆیی و ئەندامانی تری خێزان هەیە.
- کاتێك باری نەخۆشییەکە واپێویست دەکات کەسوکاری نەخۆش هاوکار بن.

پ/ ئەو خاڵانەی چین کەدەبێت پزیشك ڕەچاویان بکات لەکاتێکدا بەنیازە نهێنی نەخۆشێك بدرکێنێت؟

- ✓ مەترسی درکاندن و نەدرکاندن.
- ✓ سودەکانی درکاندنی ئەو نهێنیە.
- ✓ هەستیاری ئەو زانیاریانەی داوادەکرێن.

✓ ئەو بازنەیەی زانیاریەکان تێیدا بڵاودەبێتەوە.

✓ واپێویست دەکات بارەکە بەشێوەی شوبهاندن لەگەڵ چەند پزیشکێکی تردا باس بکات تاکو بۆچوونی زیاتر لەکەسێك وەرگرێت.

پ/ وێنەگرتن بەکامێرا، ڤیدیۆ بۆ مەبەستی فێرکردن تا چەند شتێکی دروستە یان ڕێگە پێدراوە؟

هەمومان دەزانین فێربوون کارێکی گرنگەو ئەرکی سەرشانی مامۆستاکانە خوێندکارەکانیان فێری زانست بکەن بەڵام نابێت ئەم کارە ببێتە هۆی دەست درێژی کردنە سەر مافی نەخۆش و پێشێلکردنی مافەکانی نەخۆش.

بۆیە دەبێت ئەم خاڵانە لەگەڵ نەخۆشدا باس بکرێت:

- ڕەزامەندی نەخۆش بۆ وێنەگرتنەکە و مەبەست لەو کارە چیە.
- پێدانی زانیاری تەواو بەنەخۆش و کەس وکاری سەبارەت بەم کارە.
- دڵنیابوون لەوەی نەخۆش لەژێر فشاردا ئەو ڕەزامەندیە ناداتە تۆ کەبەداخەوە زۆربەی کات نەخۆش لەترسا ڕەزامەندی دەنوێنێت وای بۆ دەچێت یان وا ئاماژەی دەدرێتێ ئەگەر ڕەزامەند نەبێت لەهەندێك لەخزمەتگوزاریە تەندروستیەکان بێبەش دەبێت.
- هەرکاتێك نەخۆش داوایکرد وێنەگرتن ڕاگرە.
- نابێت بەشداری پێبکرێت لەهیچ چالاکیەك بەبێ ڕەزامەندی نەخۆش بەدەر لەو مەبەستەی لەسەرەتادا وێنەکەی بۆ گیراوە.
- دڵنیابە لەوەی ئەو شێوازی وێنەگرتنە کەرامەت و تایبەتمەندی ئەو تاکە لەکەدار ناکات.
- لەشوێنی تایبەتدا هەڵبگیرێت و دوور بێت لەدەستی کەسانی تر و ڕێگە نەدرێت بەکەسانێك کەئەو ڕەزامەندیە نایان گرێتەوە تەماشای ئەو دیمەنانە بکەن.

ڕێکەوتنی پزیشک و تاقیگە و کۆمپانیاکانی دەرمان

Commission between doctor, laboratory and drug companies.

ڕەنگە كەس گومانی لەوە نەبێت پیشەی پزیشكی بە پلەی یەكەم پیشەیەكی مرۆڤانەیە و كاری سەرەكی پزیشك بریتیە لە كەمكردنەوەی ئازاری نەخۆش و هەوڵدان بۆ باشتركردنی باری تەندروستی و ڕزگاركردنی لە ئێش و ئازارو نەخۆشی و هەوڵدان بۆ پاراستنی تاك لەهەر زیانێك كە پەیوەندی بە بواری تەندروستیەوە هەبێت.

بەداخەوە لە وڵاتی ئێمە و گەلێك لە وڵاتانی دراوسێشماندا كاری پزیشكی خەریكە هێدی هێدی مانا جوان و ئاكارە مرۆڤایەتیەكەی لەدەست دەدات و پزیشك وەك بازرگانێك كاردەكات كە تەنها و تەنها بیر لە بەرژەوەندی گیرفانەكانی بكاتەوە، ساڵانێك پێش ئێستا ئەمە تەنها چەندحاڵەتێك بوو بەپەنجەكانی دەست دەژمێردرا كاتێك دەیان ووت فلانە دكتۆر لەگەڵ ئەو تاقیگەیەدا هاوبەشی (كۆمیشن)ی هەیە یان فلانە دەرمانخانە لەگەڵ ئەو دكتۆر یان فلانە كۆمپانیای دەرماندا هاوبەشە یان دكتۆرێك هەیە كۆمیشن لەگەڵ تاقیگە و تیشكە بەرداری و دكتۆری سۆنەر و.... هتد دەكات، بەڵام بەداخەوە لە مرۆدا نەك نەتوانرا ڕێگری لەو كەسانە بكرێت كە كاری پزیشكی لەكەدار دەكەن بەڵكو لەسایەی لاوازی دەسەڵاتەكان و هێزی كۆمپانیاكاندا ئەم حاڵەتانە بەرەو دیاردە دەڕۆن و ئێستا دەڵێن فلانە دكتۆر و فلانە دكتۆر سوپاس بۆ خوا كۆمیشن ناكەن، ئەستەمە بتوانین ڕێژەی سەدی بنوسین بەلام ئەوەی دەیبینین و دەیبیستن جێی دڵتەنگی و شەرمەزارییە.



ئەو دیاردەیە (بەلێ دیاردەیە چونكە لە حاڵەت دەرچووە) هەموومان دەبیستن و دەبینین كە كۆمپانیاكان چۆن ڕۆژ بە ڕۆژ ویژدانی پزیشكەكان دەكڕن و بەجۆرێك لەجۆرەكان وایان لێدەكەن دەرمانەكانی ئەوان بنوسن.

گرنگترین ئەو شێوازانەی كۆمپانیاكان دەیگرنە بەر بریتیە لە:

١- پێدانی دیاری وەك فلاش میمۆری و مۆبایل و كۆمپیوتەر.... هتد.

٢- چاپكردنی كارتی عیادە بۆ پزیشكەكە كە زۆربەی كاتەكان ریكلامە بۆ كۆمپانیاكە چونكە وێنەی دەرمانێكی خۆیانی لەسەر دادەنێن تاكو بە پزیشكەكە بڵێن ئێمەت بیرنەچێت ئەم دەرمانەش بنوسە!.

٣- پێدانی برێك پارە بەرانبەر بە نوسینی دەرمانەكانیان ئەم جۆرەیان هێشتا حاڵەتە بەڵام لە زیادبوندایە.

٤- پێدانی برێك لە پارەی ئەو دەرمانانەی دەینوسێت بۆ پزیشكەكە ئەمەش بە رێكەوتن لەگەڵ دەرمانخانەكان.

٥- گەشتپێكردنی پزیشكەكان بۆ دەرەوەی وڵات بەناوی گەشتی زانستی كە زۆرجار تەنها گەشتێكی گەشتیاری و هیچی تر.(ئەگەر ئەوانی تر بەنهێنی بكرێت دام و دەزگاكان پێی نەزانن ئەمیان بە ئاشكرا دەكرێت پاسپۆرتی پزیشكەكان شایەتی راستیەكانە) ئەو پزیشكانەی كلینیكیان نیە لە زۆربەی كاتەكاندا لەم گەشتانە بێ بەشن. هەندێك لەم پزیشكانە ئەم گەشتە بەناو زانستیانە دەكەنە چالاكی زانستی و بەناوی كۆنگرەی زانستی كە ئامادەی نەبون یان تەنها چەند كاژێرێكی كەم ئامادەیبوون پاڵپشتی كۆنكرە دێننەوە و هەندێكیان هێندە ئازایەتیش دەنوێنن لە كلینیكەكانیان چەند وێنەیەك هەڵدەواسن هەندێك كات بەناوی بروانامەوە نەخۆشی نەخوێندەواری پێ فریودەدەن.

هەمان رێكەوتن لەنێوان پزیشك و دەمارنخانەكان هەیە بەوەی دەرمانخانەكان كرێی شوقەی پزیشكەكە دەدەن یان مانگانەی سكرتێرەكەی بۆ دەدەن.

هەمان رێكەوتن لە نێوان تاقیگە و پزیشكدا هەیە بەوەی رێژەی سەدی دەدرێت بە پزیشكەكە لەهەندێك رێكەوتندا ئەم رێژەیە نزیكەی (٥٠٪) دەبێت واتە ئەگەر تەنها پزیشك واز لەم رێكەوتنە بهێنێت برێك بەویژدانی خۆیدا بچێتەوە نرخی تاقیگەكان لە (٥٠٪) كەم دەبێتەوە.

بۆ ئەم حاڵەتە بەرەو دیاردە رۆشتووە دەزگاكان ناتوانن كۆنترۆڵی بكەن؟

لەبەرئەوەی ئەم رێكەوتنانە بە رەزامەندی هەردوولا یان هەر سێ لا دەكرێت (پزیشك، تاقیگە، دەرمانخانە، كۆمپانیای دەرمان) نەخۆش بێ ئاگایە لەم راستیە بۆیە تاكە قوربانی ئەم كارە نایاسایی و ناشەرعیە نەخۆشە، بەناوی بازاری ئازاد و نەبوونی یەك نرخی ئەم كۆمەڵە كەسانە بازرگانی بە گیرفانی نەخۆشەوە دەكەن كەنەخۆش دەشێت هەر كەسێك بێت بە خۆشیانەوە!.

لێپرسینەوەی یاسایی و ڕێكارەكانی ڕێگرتن لەم حاڵەتانە زۆر ئەستەم نیە ئەگەر وەزارەتی تەندروستی بیەوێت ئەم حاڵەتانە كەم بكاتە یان ڕێگری لە كۆمپانیاكان بكات.

لێرە بەباشی دەزانم لە هەندێك ڕووەوە باس لەم دیاردەیە بكەم:

یەكەم: لەڕوووی ئاكاری پزیشكیەوە:

دیارە ئەو كەسەی لە بواری تەندروستیدا كار دەكات بەڵێنی داوە كەسێك بێت دڵسۆزی نەخۆش و كەمكەرەوەی ئازار و نارەحەتیەكانی نەخۆش بێت بەڵام ئەم كارەی دەبێتە بارگرانی و نارەحەتی قورس كردنی ژیان لەسەر تاكی نەخۆش و ئەندامانی خێزانەكەی بەهۆی گرانكردنی نرخی تاقیگە و دەرمان.

ئەمەش كارمەندانی تەندروستی (پزیشك، كارمەندی تاقیگە، دەرمانسازن، كارمەندی چارەسەری سروشتی) لە فریشتەی تەندروستیەوە دەگاتە دێوەزمەی قەیران و پارە و فریودان و خیانەت كردن لە نەخۆش.

دووەم: لەڕووی ئاینیەوە:

دیارە زوربەی پزیشك و كارمەندانی ئێمە خۆیان بە موسلمان دەزانن و زۆربەیان لە تاقیگە و دەرمانخانە و كلینیكەكەیاندا چەند ئایەتێكی قورئانیان هەڵواسیوە (بۆ مەبەستێك یان مەبەستێكی تر) و بە ئاشكرا هەوڵدەدەن خۆیان لە كاری حەرام بپارێزن كەمینەیەكیان نەبێت ئەوانی تر بەكەسانی دڵسۆز و خۆشەویست و خواپەرست ناویان رۆشتووە لەناو خەڵكیدا بۆیە جێی خۆیەتی لەڕووی ئاینیەوە بزانین ئەمە تا چ ئاستێك شیاوە.

ئەم پرسیارە لە لیژنەی فتوای و توێژینەوەی ئیسلامی ئەردەن كراوە و هەمان پرسیار لە لیژنەی فەتوای سعودیە كراوە كە دیارە هەمان كێشە لەو وڵاتانەشدا هەیە ئەمەی راو بۆچوونی ئەوان بووە لەسەر ئەم بابەتە بە برێك دەستكارییەوە:

١- ئەم كارە شیاو نیە لەبەر ئەوەی خواردنی پارەی خەڵكیە بە بێی هەق (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ لاَ تَأْكُلُواْ أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلاَّ أَن تَكُونَ تِجَارَةً عَن تَرَاضٍ مِّنكُمْ وَلاَ تَقْتُلُواْ أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً {النساء ٢٩) لێرەدا ئەوەی روونە ئەم ڕێكەوتنە لەنێوان كەسانێكدا دەكرێت بۆ خواردنی پارەی كەسێكی تر كە نەخۆشە، هەروەها لەبەر گەورەیی ئەم تاوانە لەگەڵ خۆكوشتندا باس كراوە كە دیارە ئەمەش بێ حكمەت نیە. بە داخەوە هەندێكجار نەخۆش بەبێ ئەوەی پێویستی بەو پشكنینانە هەبێت یان ئەو دەرمانانەی بویت بۆی دەنوسرێت ئەمەش بێگومان دزیكردنە لەنەخۆش لەم بارەدا گومان لە حەرام بوونی ئەو پارەیە نیە.

٢- ئەمە جۆرێكە لـە رەشـوە پێدان پێغەمبـەر (درودی خـوای لەسـەر بێت) دەفەرموێت (لعن الله الراشی و المرتشی) واتە خوا لەعنەتی كردووە لـە رەشوەدار و رەشوە وەرگر، واتە ئەوانەی بۆ بەدەستهێنانی رەزامەندی پزیشكەكە رێژەی سەدی دەدەنێ دەبێت دڵنیابن پێش دكتۆرەكە ئەوان بەر نەفرەتی خوا كەوتون.

٣- بێوەفاییە بەرانبەر بە ئاكاری پزیشكی خوای بەخشندە دەفەرموێت ﴿ یا أَیُّهَا الَّذِینَ ءَامَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ (المائدة:١)﴾، ئـەی ئەوانـەی باوەڕتـان هێنـاوە بـەوەفابن بەرانبـەر بـە پەیمانـەكانتان.دیارە ئـەم رەفتارە پێچەوانەی پـەیمانی پزیشكیە. ﴿ یَا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ (الأنفال:٢٧) ﴾، ئـەی ئەوانـەی باوەڕتـان هێناوە خیانەت مەكەن لە خوا و پێغەمبەر، خیانەت مەكەن لە ئەمانەتەكانتان و ئێوە دەزانن.

٤- رەنگە هەندێك تاقیگە ئەوە بكاتە بیانو ئەگەر بەشی دكتۆرەكە نەدەن پشكنینیان بۆ نانوسێت و رەوانـەی تاقیگەیـەكی تـری دەكـات ئـەمانیش ناچارن بەشـی بـدەن یەكـەم لەبـەر ئـەوەی نەخۆشـیان هـەبێت دووەم تـاكو ناوبانگیـان نەشـكێت و پزیـشكەكە بـەخراپ باسـیان بكـات بلێـت فلانـە تاقیگـە ئـامێری باشـتری هەیـە كـەزۆرجار واش نیـە، بـۆ ئـەم حاڵەتـە ئێمـە بنەمایەكی شەرعیمان هەیە كە دەڵێت (سد الذرائع مقدمٌ علی جلب المصالح) (درء المفاسد أولی من جلب المنافع) واتە رێگرتن لە خراپەكاری لەپێش بەدەستهێنانی قازانجەوەیە ناكرێت بۆ ئـەوەی شتێكت دەستكەوێت بەشداری كاری نەشیاو هەڵە بكـەیت چونكە ئەوە رێنمایی ئاینی ئیسلام نیە بەڵكو بەشێكە لە میكافیلیەت. چونكە لـە ئاینی ئیسلامدا دەبێت قسەی نەشیاو بەوانە نەڵێیت كە جگە لە خوا شتێكی تر دەپەرستن بۆ ئەوەی نەبێتە رێگە خۆشكەرە و ئەوانیش قسەی نەشیاو بە خوا نەڵێن ﴿وَلَا تَسُبُّوا الَّذِینَ یَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ فَیَسُبُّوا اللَّهَ عَدْوًا بِغَیْرِ عِلْمٍ﴾.

٥- بـە پێـی فەرموودەیـەكی پێغەمبـەر (د.خ) (لا ضـرر ولا ضـرار) دیـارە ئـەم رێكەوتنـە دەبێتـە زیان گەیانـدن بـەو تاقیگـە و دەرمانخانـەی ئـەو كـارە ناكـەن هـەروەها بارگرانیـە لەسـەر نەخۆش.

لەهـەمان كاتـدا شـكاندنی پیـشەی هاوپیـشەكانتە و پیاهەڵـدانی هەنـدێكی تریـان بـەبێ شـایەنبوونی ئـەو پیاهەڵدانـە، ئەگـەر ئەمـە بەئاشـكراش بەنـەخۆش نـەوترێت بەشـێوەیەكی ناراستەوخۆ دەگاتە لای نەخۆش كاتێك داوای لێدكرێت كەلەفلانە تاقیگە ئەم پشكنینە بكە، رێژەیـەكی كـەمی هاوڵاتیـان هەسـت بـەو رێكەوتنـە دەكـەن هەنـدێكی تریـان متمانـەیان

بەشارەزایی و پاکێتی تۆ هەیە بۆیە ئەم ڕەفتارە نەشیاوەی تۆ بەجۆرێك لە متمانە و ستایش بۆ ئەو تاقیگە یان دەرمانخانەیە دەگەڕێتەوە.

٦- ئـەم ڕێکەوتنـە فێلکردنـە (غەشـکردنە) لـە نـەخۆش لـە فەرمودەیەکـدا پێغەمبـەر دەفەرموێت (مَنْ غَشَّ فَلَيْسَ مِنِّي) "رواه مسلم " واتە ئەوەی غەش بکات لەمن نیە.

٧- ئەم ڕێکەوتنە هەندێکجار دەبێتـە هـۆی ئـەوەی هەنـدێك پزیـشکی بەویـژدان بـەهۆی خراپـی بـاری دارایـی نـەخۆش یـان نـەخۆش خـۆی ناتوانێـت پـشکنینە پێویـستەکان بکـات بەهۆی گرانـی نرخـەوە دەشێت پزیـشکە نـەتوانێت بەپێی پێویـست دەستنیـشانی حاڵەتەکـە بکـات یـان ڕەنگـە بکەوێتـە هەڵـەوە یـان نەخۆشـەکە پـشکنینەکان ناکـات ڕەنگـە بـەهۆی ئـەم ڕێکەوتنە بـێ ویژدانانـەوە هەنـدێك نـەخۆش ئـازاری زۆریـان چەشـتبێت یـان مردبن، ئایـا کـێ بەرپرسـە لـەمردنی ئـەو نەخۆشانە؟ بەتایبەتی هەمووومان دەزانین سەرجەم پشکنینەکان لە نەخۆشـخانە حکومیەکانـدا ناکرێـت یـان لـەکاتی ئێوارانـدا تاقیگـەکانی حکومـەت ژمارەیـان زۆر کەمە یان ماوەی کارکردنیان کەمـە، دەکرێـت بلـێین ئەوانـەی



بەشداری ئەم ڕێکەوتنە دەکەن کەسانی بێویـژدان و فێلباز و خیانـەتکار و دز و مرۆڤ کوژن؟ یـان دەشێت بـەناو پزیـشك و کارمەنـدی تەندروسـتی و فریـشتەن بـەڵام بـەڕەفتار تاوانبـار و فریودەر پێش هەموو کەسێك بەرانبەر خۆیان.

سێیەم: لەڕووی یاساییەوە:

هەرچـەندە لـە یاسـا بـە ئاشـکرا مادەیـەك نیـە لـەم بارەیـەوە بـەڵام لـە لایـەن وەزارەتـی تەندروسـتی و سـەندیکاوە زیـاتر لـە جارێـك بـاس لـەم کـارە کـراوە.هەمیـشە جـەخت لـەوە کراوەتەوە ئەمە کارێکی نەشیاوە و ئەوەی بەم کارە هەستێت سزا دەدرێت.

چوارەم: ئابووری:

ئـەم ڕێکەوتنـە دەبێتـە هـۆی هەڵتەکانـدنی گیرفـانی نـەخۆش و دەوڵەمەنـدکردنی کۆمپانیاکـانی دەرمـان کـە نرخـی کۆمپیوتـەر و مۆبایـل و گەشـتە نازانـستیەکان و زانستیەکانیش دەخەنە سەر کۆی نرخی دەرمانەکانیان.

پێنجەم: شكاندن ولەكەداركردنی كاری پزیشكی:

پـێش هـەموو كـەس رێـزی پزیـشك و پیـشەی پزیـشكی لای خـاوەن كۆمپانیـا و نوێنەرەكانیان نامێنێت، پاشان نەمانی متمانەی نێوان نەخۆش و پزیشك، روانینە پزیشك و هاوپیشەكانی وەك كۆمەڵە بازرگانێكی بێویژدان.

هەڵەی پزیشکی لەنێوان واقیع و گەورەکردندا

Medical malpractice between reality and exaggeration

وەك روونە هەموو کارێك ئەگەری هەڵەی تێدایە و سەرجەم پیشەکان ئەگەری ئەوەیان هەیە هەڵەی لێبکەوێتەوە، چ ئەرکی پزیشکی بێت یان ئەندازیاری یان کاری دادگا یان هەر پیشەیەکی تر بێت، لای کەس نامۆ نیە کە دەبیستین دادگا لە فلانە کەیسدا بریاری هەڵەی داوە یان فلانە بێتاوان بە تاوانباری سزا دراوە پاش ساڵانێك لە بەندیخانە کەسێکی بێتاوان بووە. دەبیستین کە کارێکی ئەندازیاری نەخشەکەی هەڵەیە یان کەم و کورتی تیایە یا پاش ماوەیەکی کەم توشی گرفتی گەورە بووە یان ئەو شەقامەی چەند مانگێکە دروست کراوە لە قیر ئەگەر چەورێژ بوایە هێندە رۆنەدەچوو یان باڵەخانەیەکی چەند نهۆمی هەرەس دێنێت یان لەرووی سەلامەتیەوە کەم و کوری زۆری تیایە.

ئەمە ڕاستیەکە لەسەرجەم پیشەکاندا، هەر پیشەیەك ئەگەری هەڵەی نەبێت واتە بوونی نیە چونکە هەڵە دەرئەنجامی کارە دیارە کاری پزیشکی لەبەر ئەوەی کارێکی مرۆڤانەیە و کاتێك کەم و کوریەك یان هەڵەیەك رووبدات راستەوخۆ پەیوەندی بە تەندروستی و ژیانی تاکەوە هەیە بۆیە لەکاتی ئەو جۆرە حاڵەتانەدا راگەیاندنەکان پەخشی هەواڵەکە دەکەن و هاوڵاتیان ترسیان لێدەنیشت چونکە دەترسن لەوەی رۆژێك ئەوانیش هەمان حاڵەتیان بەسەربێت.



هەڵەی پزیشکی بریتیە لە هەر کارێك پزیشك پێی هەستێت پێچەوانەی یاسا یان دەرچوون بێت لە بنەماکانی کاری پزیشکی بە هۆیەوە زیان بە نەخۆش بگات.

هەڵەی پزیشکی گەلێك شێوازی هەیە گرنگترینیان:

١- هەڵنەسان بە جێبەجێنەکردنی کاری پزیشکی.

٢- دواکەوتن لە جێبەجێکردنی ئەرکی پزیشکی.

٣- جێبەجێکردنی کاری پزیشکی بە شێوەیەکی ناتەواو یان کەمتەرخەم. (وەك بەجێهێشتنی کەرەستەیەکی نەشتەرگەری لە جەستەی نەخۆش)، سەرپەرشتی نەکردنی نەخۆش لەلایەن پزیشکی بێهۆشکارییەوە تا تەواو هۆشی بۆ دەگەڕێتەوە.

٤- بایەخنەدان بە چارەسەرکردنی نەخۆش بە مەبەست بێت یان بێ مەبەست.

دەشێت زیانەکان لەچەند ڕوویەکەوە بە نەخۆش بگات گرنگترینیان جەستەیی، دارایی، دەرونی. مەرج نیە هەڵەی پزیشکی هەمیشە پزیشك یان کارمەندێك لێی بەرپرس بێت زۆرجار سستمی تەندروستی ئەو حاڵەتانە دەخوڵقێنێت و ئەرکی زیاتر لەتوانای تاکەکانی دەخاتە ئەستۆیان.

هەندێك سەرژمێری جیهانی لەسەر هەڵە پزیشکیەکان:

بەپێ توێژەرانی کۆلیژی پزیشکی زانکۆی جۆن هوپکنز ساڵانە نزیکەی (٢٥٠,٠٠٠) (دوو سەدوپەنجا هەزار) کەس بەهۆی هەڵەی چارەسەرەوە گیان لە دەست دەدەن ئەمەش پلەی سێیەمی هۆکاری مردنە پاش نەخۆشیەکانی دڵ و شێرپەنجە. هەروەها وەزیری دەرەوەی بەرتانیا (جیرمی هانت) باس لەوە دەکات لە ڕێژەی ئەوانەی دەتوانرا لە مردن ڕزگار بکرێن لە نەخۆشخانەکان نزیکەی (٣,٦٪) واتە نزیکەی (١٥٠) حاڵەت لە هەفتەیەکدا.

بەپێ گۆڤاری (BMJ - گۆڤاری بەریتانی بۆ هەناوی) ژمارەی ئەوانەی بە هەڵەی پزیشکی لە ساڵی (٢٠١٣) لە وولایەتە یەکگرتووەکان ئەمریکا مردون (٢٥١,٤٥٤) نەخۆشە، لە کۆی (٣٥,٤١٦,٠٢٠) واتە نزیکەی (٩,٥٪). ئەمە تەنها ئەوانەی لە نەخۆشخانە مردوون!

پرۆفیسۆر وارنج باس لە گرنگی کاری پزیشکی دەکات دەڵێت ئەگەر فرۆکەوانێك کارەکەی بەباشی نەکات و بەشێك لەفرۆکەکەش تێکبشکێنێت بەڵام بتوانێت بەسەلامەتی بنیشێتەوە ژیانی سەر نشینانی ڕزگار بکات ئەگەر هەندێکیان بریندارش بن ئەوە ناوی دەبەن بە پاڵەوان، ئەمە ئەو کارەیە کە پزیشکەکان بە شێوەیەکی ڕۆژانە پێی هەڵدەستن، هەوڵ ئەدەن بە فرۆکەیەك بفرن کە بەشەکانی بەردەبێتەوە.

ڕۆشنبیری لۆمەکردنی پزیشکان لە ڕاگەیاندنەکانەوە و سزادانی کوێرانەیان هیچ لە کاری پزیشکی پێشناخات و گرفت و کێشەی زیاتری لێدەکەوێتەوە و لەبری برەودان بە

ڕۆحی خزمەتکردن و داهێنان وا لەتاکەکان دەکات خۆیان لە کارەکان بدزنەوە و بەپێی پێویست نەچن بەدەم حاڵەتەکانەوە لە ترسی هەڵەنەکردن.

کەمکردنەوەی متمانەی هاوڵاتیان بە سێکتەرەکانی تەندروستی لە بەرژەوەندی کەس نیە و تەنها پڕکردنەوەی کاتی هەواڵەکانە پاش ئەوەی تاك متمانە و ئارەزووی لە هەواڵە سیاسیەکان نەماوە هەوڵدەدرێت لە سێکتەرە خزمەتگوزارییەکان بدرێت، هەندێك ڕۆژنامەو گۆڤار بۆ ڕەشکردنەوەی لاپەرەکانیان و پەیداکردنی هەندێك خوێنەر و فریودانی هەندێك خوێنەری تر ناوبەناو بەبێ پشت بەستن بەبنەماکانی کاری ڕۆژنامەوانی هەر جارەی جۆرە پیشەیەك لای هاولاتیان ناشرین دەکەن. بەپێی داتا جیهانیەکان و لەو ئاستە ماندووەی کە نەخۆشخانەکانی کوردستان هەیەتی بەهۆی باری دارایی و کەمی کارمەند و زۆری ژمارەی نەخۆش و نەبوونی سستمێکی تەندروستی پتەو و روون دیدگا هێشتا هەڵە پزیشکیەکانی نەخۆشخانەکانی ئێمە زۆر زۆر کەمترە لە زۆربەی شوێنی جیهان بەڵام بۆ ڕاگەیاندنەکان ناتوانن پرۆفیشنەلانە ڕاڤەی ڕاستیەکان بکەن ئەوە پرسیارێکە دەبێت لە ڕاگەیاندنکاران بکرێت؟!.



بێگومان ئەمە پاساونیە بۆ ئەوەی کاری هەڵە بکرێت بەڵکو دەبێت بەردەوام لیژنە پزیشکیەکانی تایبەت بەمافی نەخۆش و بەشی زانستی و کارگێری نەخۆشخانەکان لەکاری بەردەمدابن بۆ ڕێگرتن و کەمکردنەوەی هەڵە پزیشکیەکان و هەوڵبدەن بۆ دیاریکردنی هۆکاری هەڵەکان و چارەسەری بکەن و ساڵانە لەڕێی ڕاپۆرتی تایبەت باس لە داتا و هۆکار و ئەو بەشانە بکات کە هەڵەی پزیشکی تێدا ڕوودەدات وبەشێوەیەکی زانستیانە ئەو داتایانە بەراود بکرێت لەگەڵ هەندێك وولاتی تردا کە ئاستی خزمەتگوزاری تەندروستی هاوتا یان برێك باشتربێت لەوولاتی خۆمان.

سەرچاوەكان:

1- Oxford hand book of psychiatry. 3rd edition, 2013, David Semple,Roger Smyth.

2- Synopsis of Psychiatry Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry. Eleventh edition 2015, Kaplan & Sadock's.

3- Varcarolis' foundation of Psychiatric – Mental health nursing A clinical Approach, 8th edition, 2018, Margaret Jordan Halter.

4- Oxford shorter of psychiatry. 2017, Paul Harrison, Tom Burns, Philip Cowen and Mina Fazel.

5- Oxford Textbook of Correctional Psychiatry. Robert Trestman, Kenneth Appelbaum, Jeffrey Metzner, 2015.

6- Psychiatric Notes for medical students, second edition, Twana A.Rahim, 2015.

7- Stahl's Essential Psychopharmacology:Neuroscientific Basis and Practical Applications, 4th edition, 2013, Stephen M, Stahl and Nancy Muntner.

8- Abnormal psychology core concept 2008, James N. Butcher, Susan Minera, Jill M. Hooley.

9- Symptoms in the mind,2005, Andrew C. P. Sims.

10- Management of mental disorder , 1999, Gavin Andrew & Rachel Jankins.

11- Psychology thems & variation , Weiten 2004.

12- Principles and practice of medicine 2003, Haslett, Chilvers, Boon, Colledge, Hunter.

13- 100 Questions and Answers about Schizophrenia Painful mind ,2006,Lynn E. DeLisi.

14- 100 Questions and Answers about autism, 2005, Campion E. Quinn.

15- Psychiatry nursing ,2008, Mary Ann boyd.

16- NMS psychiatry 2000, James H. scrully.

17- Behavioral science in medicine 2004, Barbara Fadem.

18- Introduction to psychology 2003 Hilgard &Atkinson.

19- Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5 edition, 2013. American Psychiatric association.

20- Mental Health in the Kurdistan Region of Iraq, Zerak Al.Salihy and Twana A. Rahim, the Arab Journalof Psychiatry (2013) Vol. 24.page(170- 173).

21- Swinson N, Flynn SM, While D, et al. Trends in rates of mental illness in homicide perpetrators. B J Psychiatry Jun 2011.

22- Fazel S, Grann M. The population impact of severe mental illness on violent crime. A J Psychiatry, 2006.

23- Suicide rates in children aged 10-14 years worldwide: changes in the past two decades, Kairi Kõlves, Diego De Leo, The British Journal of Psychiatry Oct 2014.

24- Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systemic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016.Lancet.2018 (published online Aug 23).

25- Cancer care workers in Ontario: prevalence of burnout, job stress and job satisfaction,Eva Grunfeld, Timothy J. Whelan, Louise Zitzelsberger, Andrew R. Willan, Barbara Montesanto and William K. Evans. CMAJ July 25, 2000 163 (2) 166-169;

26- Hogan, S. (2001). Healing arts: The history of art therapy. London: Jessica Kingsley. p. 135.

27- Hill, A. (1945). Art versus illness: A story of art therapy. London: George Allen and Unwin.

28- Waller, D. (1991 .(Becoming a profession: A history of art therapy 1940-82 .London: Routledge.

29- Junge, M. (2010 .(The modern history of art therapy in the United States .Springfield, IL: Charles C. Thomas .

30- Lusebrink, Vija B. "Assessment and Therapeutic Application of the Expressive Therapies Continuum: Implications for Brain Structures and Functions." Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association 27.4 (2010): 168. Educators Reference Complete. Web. 30 Nov. 201

31- American Art Therapy Association conference (2007): The Art of Connecting : "From Personal to Global" the 38th Annual Conference, November (14-18) 2007 , Albuquerque, New Mexico , USA.

32- Glazer, Joan. Introduction to children literature. 2nd edition. 1999.

٣٣- موسوعة مشاهير العالم أعلام علم النفس و أعلام التربية و الطب النفسي و التحليل النفسي د.نبيل موسى، الطبعة الاولى ٢٠٠٢.

٣٤- علم النفس المرضي عبر التأريخ، اعداد د. مزوز بركو.

٣٥- معايير(DSM 5) ترجمة د. انور الحمادي

٣٦- فصام العقل د. علي كمال ١٩٨٨.

٣٧- الادمان على الكحول د. صالح الشيخ كمر١٩٨٥.

٣٨- الجنس والنفس في الحياة الانسانية. د. علي كمال ١٩٩٠.

٣٩- المرجع في صعوبات التعلم (النمائية والاكاديمية و الاجتماعية و الانفعالية، د. سلمان عبدالواحد يوسف ابراهيم،٢٠١٠.

٤٠- الموسوعه الجنسيه النفسيه د. عبدالمنعم الحفنى ٢٠٠٤.

٤١- المرشد في الطب النفسي (١٩٩٩) اعداد نخبة من الاساتذة الجامعات فى العالم العربي.

٤٢- طفل التوحد وكيف تحسن قدرته على الكلام د. أحمد عبدالخالق

٤٣- كيف يتعامل اخصائي علاج اضطرابات اللغة والكلام مع مشكلات اللغة لدى اطفال التوحد؟ رفعت عرفة

٤٤- اساسيات ادب الطفل محمود شاكر سعيد، الرياض دار المعارج الدولية ١٩٩٣.

٤٥- فن الرواية القصة وقراء للاطفال و امناء المكتبات برياض الاطفال والمدارس الابتدائية، القاهرة، الدار المصر اللبنانية ١٩٩٩.

٤٦- سێكس و دەرون، سۆزان جەمال، دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم (٢٠١٥).

٤٧- رۆژ و بۆنە جیهانیەكان، ئامادەكردنی: هاوار بازبان، چاپی یەكەم ٢٠١٢.

٤٨- ئینسكلۆپیدیای بەناوبانگترینی دۆزەرەوان لەمێژوودا، ئیبراهیم جلال، وەرگێرانی حسێن محمود هەڵەبجەیی. چاپی یەكەم٢٠١٧.

٤٩- راپۆرتی ساڵانە تایبەت بەئامار و كاروچالاكیەكانی بەرێوەبەرایەتی گشتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژی ژنان ٢٠١٧.

٥٠- ئاماری رێكخراوی پیاوان بۆ توندوتیژیەكانی دژ بە پیاوان ٢٠١٧ لە سایتەكانی ئینتەرنێت.

٥١- هەندێ لەبڵاوكراوەكانی رێكخراوی هارتلاند ئەلایەنس و رێكخراوی وچان (رێكخراوێكە بایەخ دەدات بەمافی مرۆڤ و پێداویستە مرۆییەكان).

٥٢- نامیلكەی پەشێویەكانی مەزاج لەئامادەكردنی هەوار حەمە سالح و بژار شەهابەدین و د. ئەفرام محمد.

٥٣- پوختەی تەفسیری قورئان ئامادەكردنی: مەلا محمد مەلا سالح، ٢٠٠٧

٥٤- تەفسیری رۆشن ئامادەكردنی: بورهان محمد ئەمین،٢٠١٢



هۆشیاری دەروونی بەیەکێک لە پێوەرە گرنگەکانی پێشکەوتنی کۆمەڵگە دادەنرێت، بەبێ تاکێکی دەروندروست و خێزانێکی ئارام و کۆمەڵگەیەکی هێمن و تەندروست ئەستەمە ڕاڕاوەی پێشکەوتن بەگەڕ بکەوێت و ئایندەیەکی گەش فەراهەم بکرێت.

زۆرجار نەزانین و خراپ مامەڵەکردنی ئێمە لەگەڵ یەکتر بەیەکێک لەهۆکاری نەخۆشییە دەرونییەکان دادەنرێت، زۆرجار ئەو بۆچوونە هەڵە و نادروستانەی ئێمە ئایندەی تاک و شیرازەی خێزان تێکدەدات و کاریگەری ڕاستەوخۆ لەسەر کۆمەڵگە بەجێدێڵێت.

لەم پەرتوکەدا سەرجەم نەخۆشیە دەرونییەکان و هۆکار و چۆنێتی دەستنیشانکردن و ڕێگای چارەسەر و ڕاستکردنەوەی دەیەها بۆچوونی هەڵە و بەشێکی زۆری نەخۆشییە گرنگەکانی کۆئەندامی دەمار باسکراوە.

خوێندکارانی کۆلێژ و پەیمانگا پزیشکیەکان و توێژاران و چارەسازانی دەرونی و سەرجەم ئەندامانی کۆمەڵکە دەتوانن لەم سەرچاوە زانستیە سودمەندبن.

نوسەر


07501269689
07511408868
hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com
سلێمانی - بازاڕی تاویاریک - نهۆمی یەکەم
بەرامبەر کاسیۆمۆڵ - دوکانی ژمارە (٦٦)

